

طِبِّ
اِسْلَامِی
رُور

جدید
میڈیکل
سائنس
۷

انکشافات

الحسن

بک ڈیو

مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد کراچی



قُلْ لِلّٰهِ الْيُتُوءُ اَمْتُوْا هٰذِيْ وَ شَفَا عَرُوْا
(اے رسولؐ! آپ فرما دیجیے کہ یہ یومنین کیلئے برات اور شفا ہے)

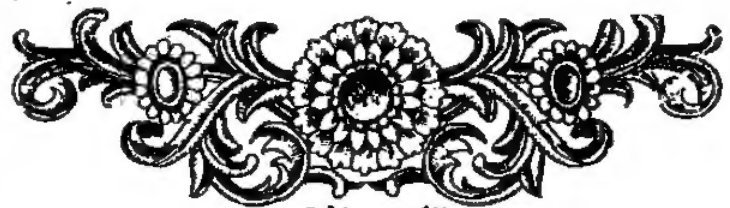
طاب لای اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات

طب نبویؐ طب امام جعفر صادقؑ اور طب امام علیؑ

اس مشہور و متبرک کتاب میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج
اور احادیثِ آئمہ معصومینؑ کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے
یہ کتاب ہر گھر کی زینت بنانیکے قابل ہے

ناشر: **الحسن بک ڈپو** مسند
الاعظم

سارے متنہ نا طبع آبداد کراچی



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب: طب اسلامی اور جدید میڈیکل

سائنس کے انکشافات

ترجمہ و اقتباس: ڈاکٹر تجار فاضل تہران (ایران)

اردو ترجمہ: سرور علی شاہ

ترتیب و پیشکش: محمد حسین نگر چکری (ایم۔ اے)

زیر نظر: محمد حسن

ناشر: المحسن بک پبلشرز مسجد باب العلم

نارتھ ناظم آباد کراچی

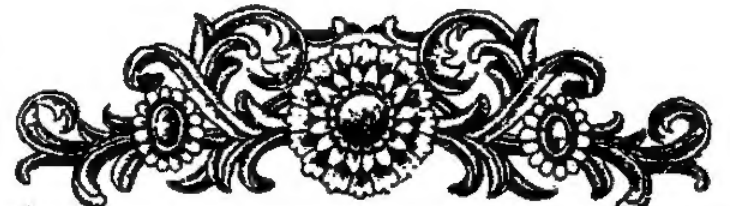
تعداد: ایک ہزار

سالی اشاعت: طبع اول - ۱۹۹۵

طبع دوم - ۱۹۹۶

پیشکار: منار لٹ - ۹۳۲۴۸۸ - ۴۳۳۵۴۸

ہدیه: ۸۵ روپے



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ سُوْلَةُ الْکَوْبَرِ وَالْمَطْبَعَةُ الْکَوْبَرِیَّةُ

عرض ناشر

اما بعد ہر انسان کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ زندگی اور بیماری ہر

سے لادم و ملزوم رہی ہے لہذا ہر ملک اور ہر دور میں انسانی ذہن ایسی دواؤں

اور علاج کا متلاشی رہا ہے تاکہ بیماریوں کا موثر طریقہ سے مقابلہ کر سکے۔

اسی طرح علاج کی تاریخ بھی اتنی ہی قدیم ہے جتنا خود وجودِ مرض متیم ہے۔

ہم یہاں تو محض زیر نظر کتاب طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات

کی اشاعت کے سلسلے میں کچھ گزارشات پیش کرنا ہے۔

یہ کتاب دراصل عربی میں لکھی گئی تھی اس کا ترجمہ فارسی میں ڈاکٹر

ہواد فاضل نے کیا تھا اور اس کتاب کی افادیت کو دیکھتے ہوئے فارسی سے

اردو میں ترجمہ کرایا گیا تاکہ مومنین اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔

اس کتاب میں مستند احادیث کی مدد سے علاج امراض کے سلسلے

میں حضور نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ، حضرت امام جعفر صادقؑ اور حضرت امام

علی رضا علیہم السلام کے ارشادات گرامی ترتیب سے پیش کئے گئے ہیں۔

معصومین کے ان ارشادات کی روشنی میں مختلف اسرارِ علاج اور پرہیز کے بارے میں ہماری رہنمائی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ کتاب

فہرست

گفتارِ مولف

۲۲	علاج	
"	عارضتِ نفس	
۲۳	دستر خوان	۱۲
"	گرم اور ٹھنڈے کھانے	۱۵
"	انکساری	"
"	کھانا	۱۸
"	کھانا کھانے کے آداب	"
"	دوسروں کے ساتھ کھانا	"
"	برکت	۱۹
۲۴	سواک	
"	خیال	۲۱
"	مختلف غذائیں	۲۲
"	بھوک کو چھپانا	"
۲۵	پہان	"
"	کم کھانا	"
"	پینے کی چیزیں	"
	سب سے پہلی طبی یونیورسٹی	
	ظہورِ اسلام سے قبل طب	
	مذہبِ اسلام میں طب	
	ان احادیث کے اسناد	
	طب النبویؐ	
	طب الصادقؑ	
	طب الرضاؑ	

علمِ ادب

طبِ النبویؐ

۲۲	ہر مرض کا علاج
"	طوبیٰ عمر کی نشانی
"	بیماری کی جڑ
"	بھوک
"	معدہ

اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتی ہے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو دو چیزوں سے پیدا کیا ہے ایک جسم اور دوسرے روح۔

اسی لئے اکثر معصومین علیہم السلام جو باریانِ امت بھی ہیں، امراضِ جسمانی کے ساتھ امراضِ روحانی کا بھی علاج بتایا گیا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب ہر لحاظ سے لوگوں کے لئے مفید ثابت ہوگی۔ اور ہم نے اس کتاب کو بڑی نفاست اور سلیقہ کے ساتھ شائع کرنے کی کوشش کی ہے۔

ہم اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہیں کہ اے مجبور و برحق! اے خالقِ ازل و جہاں و مہم و مہم! اس کاوش کو قبول فرما، اور تمام مومنین و مومنات کو اپنے حبیبِ حضرت محمد مصطفیٰؐ اور اُن کی آلِ پاک کے صدمے میں شفا نصیب ہو۔

آمین یا رب العالمین

والسلام

فاکپائے اہلبیت علیہم السلام
محمد بن نگر بھکاری (ایم۔ اے)

۲۵	احتکار	۲۷	حجم اور دل کو تندرست رکھنے کے عمل
"	غذا سے دہری کے اسباب	"	شہد کے فوائد
"	غربت و افلاس	"	حافظ کو قوی کرنا
"	بہترین غذائیں	۲۸	وضع حمل کے بعد
"	دہی	"	بکجور
۲۶	نمک	"	بکجور اور انار کا دھت
"	پانی	"	ناشتے میں بکجور کا استعمال
"	پانی پینے کے آداب	"	بکجور سے افطار
"	زیادہ کھانے کے نقصانات	"	تھے پھل
"	گوشت اور لاشہ آور چیزیں	"	انجیر
"	دو بہترین چیزیں	"	بہ
"	بھیر کا گوشت	"	خربوزہ اور انار گور
"	گوشت کھانے کے نقصانات	"	جنت کے پھل
"	پھل	۲۹	خربوزہ کے فوائد
"	عطر و منقشہ	"	انار کا رس
"	حافظ کو قوی کرنے کے لیے	"	تربخ
"	ایک مفید غذا	"	کدو
"	پنیر اور دودھ	"	کشمش
"	دودھ کے فوائد	"	کونج
"	نسیان	"	سرکہ
"	دودھ کا استعمال		

۲۹	خضوروں کے پسندیدہ پھل	۴۲	علم کے بارے میں { تین نصیحتیں
"	عناں	"	علم کے بارے میں { تین نصیحتیں
۳۰	کھیرا	۴۳	مذہب جعفریہ
"	زخم کے پھول	"	امام علیہ السلام کی حلت
"	مہندی کے فوائد	"	امام علیہ السلام کا مقام و مرتبہ
"	مرزنگوش	"	مختلف امراض اور ان کا علاج
"	صحاب کے پھول	"	سر کا درد
"	سبزی	"	زکام
"	مہن	"	نظر کی کمزوری
"	نئے شہر میں سبزی کا استعمال	۵۰	موتیا
"	اچان کا استعمال	"	پیٹ کا درد
"	سنا	۵۱	دست
۳۱	کالی ٹر	"	رایحی درد
"	قصہ خون	"	سوجن
"	مٹی کھانسیے منع	"	جسمانی کمزوری
"	درد اور رنج	۵۲	ملیر یا بخار
"	زکام	"	دست
"	کاسنی کے پتے		
"	کلونجی		
۳۲	طیب الصادقؑ		
"	امام جعفر صادقؑ کے حالات زندگی		

۵۳	سبزیات	۵۳	پرس
"	"	"	بلغم
۷۰	ساگ	"	پیشاب کی تکلیف
۷۱	کاسنی	۵۴	منی کی کمزوری
۷۲	طیب روحانی سے متعلق	"	توت باہ کی کمی
۷۸	امام کی گفتگو	۵۵	لہسن
۸۲	نقصد	۵۷	پیاز
۸۵	بھوٹ	۵۹	ٹولی
۸۷	حسد	"	گاجر
۸۸	غزوہ و تکبر	۶۰	بنگن
۸۹	دعہ خلائی	۶۱	کدو
۹۰	حصص		سبزی اوبھلوں سے متعلق
۹۱	خود نشانی		امام علیہ السلام کی گفتگو
۹۳	طیب الرضا	۶۳	انگور
۹۶	پرہیز	۶۴	سیب
۱۰۱	غذا میں رعایت	۶۵	انار
		۶۶	بہ
		۶۷	انجیر
		۶۸	کھجور

★

۱۲۶	اپریل	۱۰۶	امام کے خط میں علم تشریح اور
"	موسم گرما	"	علم و ضائف الاعضاء
"	منی	"	سے متعلق نکات
۱۲۷	جون	۱۰۷	علم تشریح
"	جولائی	۱۰۸	یہ روح کیا ہے؟
"	اگست	۱۰۹	دوسرے جہانی جفتے
۱۲۷	موسم خزاں	۱۱۲	وہا کف ال اعضاء
"	ستمبر	۱۱۳	جو غذا طبیعت کے لئے سازگار ہیں
۱۲۸	اکتوبر	۱۱۴	اس سے استفادہ کرنا چاہیے
"	موسم سرما	۱۲۳	حفظان صحت سے متعلق نکات
"	نومبر	"	تھوک کیا ہے؟
۱۲۸	دسمبر	"	سیری کیا ہے؟
"	جنوری	۱۲۵	مہینوں اور موسموں
"	موسموں سے متعلق حفظان صحت	"	کی خصوصیات
۱۳۷	کیا نظام	۱۲۵	سال کے موسم
۱۳۷	حلال شراب	"	موسم بہار
۱۳۸	غذاؤں میں مواد رشیہ	"	فروری
۱۳۹	مدنیات اور وظائف	"	مارچ

★

انسان کو بطن، خون اور دماغ ۱۴۶
 مادوں سے خلق کیا گیا ہے
 مسواک ۱۴۸

صحت متعلق کچھ قوانین ۱۴۹
 سفر، سودا، خون، بطن، ۱۵۱، ۱۵۲
 بچپن، جوانی، ادھیر پن اور بڑھاپا

بچپن ۱۵۳
 جوانی
 ادھیر پن ۱۵۴
 بڑھاپا
 ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں تو ۱۵۵
 اسے خلقت میں الٹ کر بھیج رہے ہیں
 کھیل طرح مجبور کر دیتے ہیں
 (قرآن کریم)

قصیدہ خون

مرض کے لئے عمومی طریقہ ۱۶۹
 غنا سے علاج
 دوا سے علاج ۱۷۰
 دوائیوں کی اقسام
 علاج کے طبی عوامل
 روحانی علاج ۱۷۱
 جسمانی علاج
 فتنی نصیب خون ۱۷۲
 مرکب غذائیں ۱۷۸
 ناسازگار غذائیں ۱۸۰
 مفادات علم طب
 علم مفادات طب ۱۸۱
 غسل بحرنا ۱۸۲
 جسم کی نگہداشت ۱۸۵
 جسد کیا ہے؟ ۱۸۷
 پسینہ ۱۸۸
 صحت سے متعلق کچھ نصیحتیں ۱۹۱
 جسم کی خصوصی نگہداشت ۱۹۶
 سے متعلق قوانین
 عمومی حفاظت
 خصوصی حفاظت

۱۶۲
 نصیب خون جسم کی سلامتی اور عقلی ۱۶۹
 قوت کا حشریہ ہے

پانی

۱۹۷ منہ کی حفاظت
 ۱۹۸ آنکھوں کی حفاظت
 " کانوں کی حفاظت
 ۱۹۹ ناک کی حفاظت
 ۲۰۰ جلد کی حفاظت
 " بالوں کی حفاظت
 " ہاتھوں کی حفاظت
 ۲۰۱ نظام ہاضمہ کی حفاظت
 " نظام تنفس کی حفاظت
 ۲۰۲ دل، شریانوں اور ویدوں کی حفاظت
 " مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت
 " اعصابی نظام کی حفاظت
 " پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت
 ۲۰۳ جسم کی حفاظت
 ۲۰۵ مسافر کی صحت کے
 " بارے میں ہدایات
 ۲۰۷
 ۲۰۸
 ۲۰۹
 ۲۱۰
 ۲۱۱
 ۲۱۲
 ۲۱۳
 ۲۱۴
 ۲۱۵
 ۲۱۶
 ۲۱۷
 ۲۱۸
 ۲۱۹
 ۲۲۰
 ۲۲۱
 ۲۲۲
 ۲۲۳
 ۲۲۴
 ۲۲۵
 ۲۲۶
 ۲۲۷
 ۲۲۸

ہمبستری کے آداب

ہمبستری کا مسئلہ
 آخری فصل
 احمق لوگ
 امام رضا علیہ السلام
 کے بارے میں چند جملے
 فرمان رسول و ارشادات
 علم طب اور میڈیکل سائنس



گفتارِ مولف

علمِ طب

حیے عظیم علم کہ جسے شارع اسلام نے اپنے بیان میں "علم الاطباء" کہا نام دیا ہے۔ یہ علم کون سی تاریخ کو وجود میں آیا ہے۔ اس بارے میں تواریخ کے مختلف اقوال ہیں۔ بعض کا کہنا ہے کہ یہ مفید علم کلدانیوں کے ابتدائی تمدن میں دریافت ہوا۔ اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے یمن کے کاہنوں نے تدبیر و نقل کے ذریعے علم طب کی راہ ہموار کی۔ یعنی انہوں نے مریضوں کے علاج کے لئے مختلف فارمولے تیار کئے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ علم طب سب سے پہلے بابل کے کاہنوں میں وجود میں آیا، لہذا علم طب کو اپنی بابت نے ایجاد کیا ہے۔ علم طب کی پیدائش کے بارے میں یہ مختلف اقوال ہیں لیکن زیادہ تر تواریخ یونانیوں کی طرف طب کی نسبت دیتے ہیں۔ اور یہی اکثر تواریخ کا نظریہ ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کہ جو طبیب بھی ہے اور تواریخ بھی، وہ اپنی کتاب "میراث المائتہ" میں رقمطراز ہے کہ:

علم طب کی ایجاد کو ایک مخصوص قوم سے نسبت نہیں دی جاسکتی۔ یہ صحیح ہے کہ اس علم میں ایک قوم دوسری قوم سے آگے ہو۔ لیکن ضروری نہیں کہ وہی قوم علم طب کی موجد بھی ہو۔ کیونکہ بعید نہیں کہ اس سے پہلی قومیں بھی علاج معالجے سے واقف ہوں۔ اور یہ علم ان فنا ہو جانے والی اقوام ان تک پہنچا ہو۔

اُس کے باوجود مورخین کا ایک گروہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ علم طب کی بنیاد کلدانیوں نے رکھی اور انسانی امراض اور اسکے علاج کے لئے سب سے پہلے بابل کے کاہنوں نے بحث و تحقیق شروع کی۔

کہا جاتا ہے کلدانی لوگ ابتدا میں اپنے مریضوں کو عام شاہراہوں کے کنارے لٹا دیتے تھے، چنانچہ جو راہ گیر بھی مریض کے پاس سے گزرتا وہ اُس کی بیماری سے آگاہ ہو جاتا۔ اور کبھی اتفاقاً ان راہ گیروں میں ایسا راہ گیر بھی ہوتا جو خود اس بیماری سے گزر چکا ہوتا، اور اسکے علاج سے بھی واقف ہوتا۔ تو وہ مریض کے سر پرستوں کے سامنے اپنی اسی بیماری اور اسکے علاج کا ذکر کرتا، چنانچہ جو لوگ اس وقت وہاں موجود ہوتے وہ راہ گیر بھی گفتگو کو ایک سختی پر محض ذکر لیتے اور اسکے بعد ان تحقیقوں کو ثبت کردوں پر لکھا دیتے۔

اور یہیں سے علم طب کو کلدانیوں میں کاہنوں اور میت کدوں کے متولیوں سے نسبت دیتے ہیں۔ دنیا کی دوسری قوموں نے علم طب کو کلدانیوں سے حاصل کیا۔ اور اسی وجہ سے عربوں، مصریوں اور اہل قی قیہ اور آشور کے لوگوں میں علاج معالجے کا ایک ہی طریقہ نظر آتا ہے۔

اس روایت کے مطابق علم طب ابتدا میں کلد میں بیانیت ہوا۔ اور وہاں سے سرزمین یونان تک پہنچا اور یونانی علماء کے ہاتھوں مختلف ابواب و فصول میں منظم و مرتب ہوا۔ اور یونان سے ایران و روم پہنچا۔

سب سے پہلی طبی یونیورسٹی

جس طرح اسلام سے قبل ایران کی قدیم تاریخ کے بارے میں ہمارے پاس دوسروں کی روایات کے علاوہ کوئی مستند روایت نہیں، بالکل اسی طرح ہمیں صحیح طور پر نہیں معلوم کہ علم طب یونان سے کس طرح ہمارے ملک پہنچا۔ اور اس سرزمین پر کیسے اس کی ترویج ہوئی۔ البتہ یہ بات یقینی ہے کہ جندی شاہ لورہ کے ہسپتال کا شمار دنیا میں علم طب کی پہلی یونیورسٹی میں ہوتا ہے۔ اور یہ ملت ایران تھی کہ جس نے علم کی تاریخ میں پہلی بار علم طب کی تعلیم و تکمیل کے لئے یونیورسٹی بنانے کی فکر کی۔

ہمارا یہ دعویٰ نہیں کہ علم طب کا آغاز ہم ہی سے ہوا لیکن یہ کوئی پوشیدہ بات نہیں کہ اس دنیا میں سب سے پہلی طبی یونیورسٹی کی بنیاد ہم ہی نے رکھی ہے۔ اسلام سے قبل عربوں کی تاریخ میں دو عاذق اطباء کا ذکر ملتا ہے۔ ایک ابن جہیم کہ جس کا تعلق تیمارباب قبیلے سے تھا۔ اور دوسرا حارث بن کلدہ کہ جس کا تعلق طائف کے قبیلے بنی ثقیف سے تھا۔ عربوں کی روایت کے مطابق ان دونوں اطباء نے جندی شاہ لورہ سے طب کی تعلیم حاصل کی۔ اور یہ دونوں طبیب سانی بادشاہوں کے دور میں شعبہ طب کے نگران تھے۔ اور انھوں نے طب سے متعلق

انتہائی بہترین خدمات انجام دیں

جندی شاہ لورہ صوبہ خوزستان کا ایک شہر تھا۔ شاہ لورہ اول شہنشاہ ساسانی نے اس کی بنیاد رکھی تھی، ابتدا میں یہ شہر روم کے جنگی اسیروں کی اقامت گاہ تھا، لیکن اسکے بعد ایک عظیم علمی مرکز بن گیا تھا کہ جسکی شہرت لوری دنیا میں پھیل گئی تھی۔ اس کے بعد اس شہر کو کسفرڈو کی طرح یہاں کی یونیورسٹی کے نام سے پہچانا جانے لگا۔ اور جیسے ہی جندی شاہ لورہ کا نام سنا جاتا تو ذہن خور و ہاں کی طبی یونیورسٹی کی طرف چلا جاتا تھا۔

ظہور اسلام سے قبل طب

ظہور اسلام سے قبل عرب جہالت کی تاریکی میں ڈوبے ہوئے تھے اس وقت جندی شاہ لورہ تھے تہی اور لقی جیسے اپنے دو شاگرد عالم بشر کے سرور کئے، لیکن ظہور اسلام کے بعد عرب ایرانی طالب علموں سے آگے نکل سکے۔

اور محمد بن ذکریا، بوعلی سینا اور دوسرے بلند پایہ اطباء نے اپنی حکمت و دانائی سے مکمل طور پر علم طب کو اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ اور یہ عظیم و مقدس نعمت مذہب اسلام نے بطور انعام ملت ایران کو عطا کی۔

مذہب اسلام میں طب

یہ ایک حقیقت ہے کہ گونا گوں متغیر حالات میں تمام مذاہب میں مذہب اسلام ہی ہے جو نوع انسانی کے لئے سب سے زیادہ

فطری، علمی، زندہ اور مناسی ہے
معصوم سے روایت کی گئی ہے۔

وَعَلَى مُحَمَّدٍ حُجَّتُهُ حَلَالُ الْيَوْمِ الْيَوْمِ، وَحَرَامُ الْيَوْمِ الْيَوْمِ“
 محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حلال کیا ہوا قیامت تک مکمل
 حلال ہے۔ اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حرام کیا ہوا قیامت تک مکمل
 حرام ہے۔“

دین مقدس اسلام نے اپنے مستحکم مصادر و مآخذ اور تعلیمات عالیہ کے ذریعہ اس اٹھٹی دور میں سورج سے کبھی ہزار ہا دیے روشن تر دلیلوں سے اپنے آپ کو زندہ دین کے طور پر بھیج دیا ہے۔

اب ہم اس کتاب میں اسلامی طب و بہداشت سے متعلق گفتگو کریں گے اور محمد بن عبد اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اسلام کامل کا طبیب کی صورت میں مشاہدہ کریں گے۔

قرآن کریم یہ قانونِ جہانی یہ دستورِ رشد و ہدایت یہ عظیم کتابِ خدا
بزرگ برتر کی جانتے اس کے بندوں میں سے انتہائی صادق و پیرنگار
انسان محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہوئی۔ اس میں زندگی کے
جامع ترین قوانین موجود ہیں۔ بلاشبہ اس میں کسی بھی قسم کا کوئی نقص و عیب
نہیں ہے۔ اور اس کی مقدس تعلیمات میں طب و حفظانِ صحت کے
بارے میں بھی گھٹگو کی گئی ہے جو کہ انسانی زندگی کی انتہائی اہم ضرورت ہے
اور بنی نوعِ انسان کے لئے اسرار و رموز کی تشریح و تفسیر کو قرآن کے
حاملین و حافظین یعنی محمد و آل محمد کا حق اور ان ہی کی ذمہ داری ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کس طرح

تہلک خفقان و مفید پر اگر ارف و جہلوں میں خفقانِ موت کے پیچھے تو نہ
کو بیان فرمایا ہے۔

خداوند عالم نے اپنے کلام پاک کی ایک ہی آیت میں حفظانِ صحت کے تمام ابواب و فصول کو بھی کر دیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ جس کے سامنے دنیا بھر کے اطباء نے سر تسلیم خم کر دیا۔ سورہ مبارکہ اعراف آیت ۲۹ میں خداوند عالم فرماتا ہے۔

۱۰ کُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۝

’کھاؤ پیو‘ اور اسراف مت کرو۔

دُنیا نے طے اپنی طویل علمی تحقیقات اور اپنے پیچیدہ تجربات
مشاہدات کے نتیجے میں انسانی صحت کی بقا کا ضامن اعتدال کو قرار
دیا ہے۔ اور اگر انسان ہمیشہ اور ہر جگہ اعتدال سے کام لے اور افراط و
تفریط سے اجتناب کرے تو ہمیشہ صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔
اور صحت جو کہ خداوند عالم کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔ وہ اُس سے کبھی
محروم نہ ہوگا۔

عالم اسلام میں طب کی بنیاد اعتدال ہے، لیکن رسول اکرمؐ اور ائمہ اطہار علیہم السلام کی زبان مبارک سے ایسی احادیث نقل کی گئی ہیں کہ جن میں طب اور حفظانِ صحت سے متعلق تفصیلی گفتگو موجود ہے۔ اسی بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے مکتب خانہ ادبیہ کے مدیر نے یہ فیصلہ کیا کہ طب و حفظانِ صحت سے متعلق ان احادیث کا عربی سے ترجمہ کیا جائے تاکہ مومنین ان سے استفادہ کر سکیں۔



ان احادیث کی سند

ہم نے اس کتاب میں تین کتب یکے جمع کئے ہیں کہ جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم و امام ابو عبد اللہ جعفر صادق اور امام ابو الحسن علی رضا صلوات اللہ علیہم اجمعین سے نقل کیا گیا ہے۔ اور ان تین کتب انچوں میں مشہور ترین اسلامی روایات تحریر کی گئی ہیں جو اس قدر معتبر ہیں کہ ان میں سے کسی قسم کی سند پیش کرنا کی ضرورت نہیں لیکن اس کے باوجود مولف کے لئے جس قدر ممکن ہوا اس قدر میں قارئین محترم کے لئے احادیث کی اسناد پیش کی جائیں گی

۱۔ طَب النبیؐ

اس کتابچے کو علامہ مجلسی نے بحار الانوار کی جلدوں خصوصاً جمودھویں جلد، السماء والارض میں نقل کیا ہے، اور جو افراد ان احادیث کے تمام راویوں کو جانتا چاہتے انھیں بحار الانوار کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

۲۔ طَب الصادق علیہ السلام

اس کتابچے میں معصوم و مقدس امام کی وہ احادیث ہیں کہ جنہیں دعائم الاسلام، فصول المہمہ، کشف الاخطار، خصال اور بحار الانوار سے نقل کیا گیا ہے۔

ان کتابوں میں احادیث کے راویوں کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

ارباب تحقیق ان احادیث کے راویوں سے آگاہ ہونے کے لئے ان کتابوں کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔

طَب الرضا علیہ السلام

وہ خط جو کہ امام ابو الحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام نے ایک مفید و بڑی صورت میں ابوالعباس عبد اللہ بن ہمدان کو بھیجا کہ جسے راویوں نے "خط ذہبی" کا نام دیا ہے۔ یہ متواتر احادیث میں سے ہے کہ جن کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

اس خط کے بعض گراں بہا قلمی نسخے دنیا کی اکثر لائبریریوں اور بڑے بزرے عجائب گھروں میں پائے جاتے ہیں۔

اس میں راویوں کی روایت کا سلسلہ سند محمد بن حسن بن جہور تک پہنچتا ہے۔ محمد بن حسن بن جہور قبیلہ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے جو کہ لبرہ میں آباد تھا یہ امام علی رضا علیہ السلام کے اصحاب میں سے تھے۔ اس طلافی خط کے علاوہ کتاب "ارب العزم" اور کتاب "صاحب الزمان" بھی انہی کی یادگار ہیں۔

علامہ مجلسی نے "بحار الانوار" کی چودھویں جلد "السماء والارض" میں اس کتابچے کو ایک جگہ پر نقل کیا ہے اور اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اس خط کی سند علامہ محقق علی بن عبد اللہ بن محمد بن علی بن عبد اللہ بن ہمدان نے اس کو خط ذہبیہ کا نام دیا اور اسے ایک گراں بہا گوہر کی مانند آل عباس کے مخصوص خزانے میں جگہ دی۔

اس کتابچے کی اب تک کئی مرتبہ شرح کی گئی اور غالباً بھپ بھی

چکی ہے۔

اس کتاب کے سب سے قدیم شرح ۱۵۴۸ء میں فسیا الدین ابوالرضا فضل اللہ بن علی راوندی کے ہاتھوں لکھی گئی۔ اور اس کے بعد فیض اللہ عصارہ شوستری متوفی ۱۷۱۸ء نے اس کی شرح لکھی کہ جو طب نجوم کے علماء میں سے تھے۔ اسکے بعد علامہ مجلسی رفق اللہ تعالیٰ نے اس کی شرح لکھی، اسکے بعد آقائے میرزا محمد ہادی شیرازی نے عافیہ البرکۃ کے نام سے شاہ سلطان حسین صفوی کے زمانے میں اس کی شرح لکھی۔ اور اسکے بعد علامہ میں ملاً محمد شرفیہ اتون آبادی نے اس کی شرح لکھی۔ اس کے بعد سید شمس الدین محمد رضوی مشہدی نے اس کا ترجمہ کیا۔ اور اسکے بعد سید عبداللہ شیر الحسینی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد علامہ مدرس مشہدی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد حاج میرزا کاظم زنجانی نے شرح محمودیہ کے نام سے اس کی شرح لکھی۔ اسکے بعد علامہ محمد بن عیسیٰ نے اس کی شرح لکھی۔ اسکے بعد مقبول ہندی نے اردو زبان میں اس کی شرح لکھی، جو حیدر آباد میں طبع ہوئی۔

اور سب سے آخر میں اس کی جامع و فاضل شرح ڈاکٹر سید صاحب نے لکھی کہ جنہوں نے عراق یونیورسٹی سے طب میں پی ایچ ڈی کیا۔ ہم نے اس کتاب کو منظم کرنے میں ان سے بہت زیادہ استفادہ کیا ہے۔ میں آخر میں تہران دہلی کے معروف کتب خانے ادبی کے مدیر و مونس کا دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں اور اس دینی علمی ادارہ کی کامیابی و کامرانی کیلئے خدا کی بارگاہ میں دعا گو ہوں۔

خواجہ فاضل (تہران)

طیب النبی ﷺ
صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم

طَبَّ النَّبِيِّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

طَبَّ النَّبِيِّ نَامِی ایک کتابچہ ہے کہ جس میں جسم اور زندگی کی حفاظت سے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث نقل کی گئی ہیں۔ یہ احادیث بحار الانوار، کنز الدقائق، جلد السماء والعالم، میں بیان کی گئی ہیں اور یہ کتاب کی اصل عبارت کے مطابق یہاں ترجمہ کر رہے ہیں۔
(من الشرائع)

- ۱۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ خداوند عالم نے سوائے موت کے کسی بھی مرض کو بغیر علاج کے خلق نہیں کیا (یعنی ہر مرض کی دوا موجود ہے)۔
- ۲۔ جن لوگوں کے بدن پر پیدا ہونے والے کافور کی نشان ہوائی عمر لمبی ہوگی انہیں طویل عمر کی خوشخبری سنا دو۔
- ۳۔ ہر بیماری کی جڑ سر کا درد ہے۔
- ۴۔ جب تک بھوک نہ لگے کھانا مت کھاؤ۔ اور اسی طرح جب کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔
- ۵۔ انسان کا معدہ تمام بیماریوں کا مرکز ہے۔
- ۶۔ ہر علاج کا بنیادی اصول درد اور بیماری کی جگہ کو گرم رکھنا ہے۔

۷۔ اپنے نفس کو جو عادت ڈال رہی ہے اُسے اسی حال

پر پھیر دو۔

۸۔ خدا نے بزرگ و بزرگ اس دسترخوان کو پسند کرتا ہے جس کے

ارد گرد کھانے والے زیادہ ہوں۔

۹۔ گرم کھانے میں برکت کم ہوتی ہے اس کے برعکس ٹھنڈا کھانے

میں برکت زیادہ ہوتی ہے۔

۱۰۔ کھانا کھاتے وقت اپنے جوتوں کو اتار لو، کیونکہ اس طرح

تمہارے پیروں کو سکون ملے گا اور یہ بہت بہترین طریقہ ہے۔

۱۱۔ اپنے نوکروں کے ساتھ غذا تناول کرنا ایک قسم کی نجاری

ہے جو لوگ اپنے نوکروں کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں جنت الیہ

لوگوں کی مشاق ہے۔

۱۲۔ بازار، یعنی جمیع عام میں کھانا ایک قسم کی ذلت ہے۔

۱۳۔ جب گھر کے دوسرے افراد کو کھانے کی اشتہا ہو تو مومن انکے

ساتھ کھانا کھانا ہے۔ اس کے برعکس منافق اپنے گھر والوں کو اپنی بھوک کا

پابند رکھتا ہے، یعنی جب تک اسے خود بھوک نہ لگے وہ کسی دوسرے

کو کھانے کی اجازت نہیں دیتا۔

۱۴۔ جب دسترخوان بچھا دیا جائے تو جو جہاں بیٹھا ہے وہ وہیں

سامنے سے کھائے، دوسری طرف ہاتھ نہ بڑھائے۔

۱۵۔ جب تک دسترخوان پر بیٹھے ہوئے تمام لوگ سیر نہ ہو جائیں

کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔ کیونکہ تمہارا یہ عمل تمہارے ساتھیوں

کے لئے شرمندگی کا باعث ہوگا۔

۱۶۔ برکت کھانے کے درمیان رکھی گئی ہے۔ اسی لئے کھانے کے

دوران کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔

۱۷۔ جو شخص پابندی سے مسواک و غلّال کرے گا۔ تو وہ کلبیتین کی تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ کلبیتین سے مراد دانت نکلوانے والا ہے۔

۱۸۔ کھانے کے فوراً بعد اپنے دانتوں میں خضال کر دو اور پھر کٹی کرو تاکہ تھکے ایناب اور شمایا یعنی دوا دہ پر اور دوسرے کے ٹوٹنے دانتوں اور ان سے متصل دانتوں کو سکون ملے۔

۱۹۔ غلّال کر دو، کیونکہ غلّال کرنا ایک قسم کی پاکیزگی ہے۔ اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے اور ایمان مومن کے ساتھ رحمت میں ہوگا۔

۲۰۔ کریم کا کھانا دوا ہے (کریم سے مراد وہ شخص ہے جو خود نہیں کھاتا بلکہ دوسروں کو کھلاتا ہے۔ اور لیم کا کھانا بیماری ہے۔ لیم سے مراد وہ شخص ہے جو نہ خود کھاتا ہے نہ دوسروں کو کھلاتا ہے) ۲۱۔ مل کر کھانا کھاؤ کیونکہ خداوندِ عالم نے برکت اجتماع میں رکھی ہے۔

۲۲۔ ایک ہی دسترخوان پر مختلف غذائیں کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس طرح کی غذا پاک یا برکت نہیں ہوتی۔

۲۳۔ جو شخص بھوکا ہوتے ہوئے اپنی بھوک کو اپنی عزت نفس کی خاطر پھپھائے اور کسی کے سامنے اپنی حاجت کا اظہار نہ کرے تو خداوندِ عالم اس کے لئے ایک سال تک حلال رزق مقرر کر دیتا ہے۔

۲۴۔ جو کوئی خدا اور روزِ آخر پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے کہ

اپنے مہمان کو محترم سمجھے۔

۲۵۔ جو کم کھاتا ہے بغیر قیامت اس کا سلب بھی ہلکا ہوگا۔

۲۶۔ پیئے دلی چیزوں کو کھڑے ہو کر پیئے سے اجتناب کرو۔

۲۷۔ احتکار :- اس مذموم اور حرام عمل کا تعلق دس چیزوں سے ہے، یعنی جو شخص ان دس چیزوں کو ذخیرہ کرے گا وہ ذخیرہ اندوز شمار ہوگا۔

(۱) گندم (۲) جو (۳) کشمش (۴) گھاس (۵) چربی (۶) شہد (۷) پینر (۸) اسروٹ (۹) تیل (۱۰) کھجور

۲۸۔ اگر انسان کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ کوئی دوسری تجارت نہ کرے تو وہ ہر قسم کی دگناہ کا مرتکب ہوگا۔

۲۹۔ جو شخص غذا کو قیمت بڑھنے اور اسے منہ بگاڑنے کی امید پر چالیس دن تک محفوظ رکھے تو وہ خدا سے دور ہے اور خدا بھی اس سے دوری اختیار کرے گا۔

۳۰۔ جو کوئی لوگوں کی غذا ذخیرہ کرے تو نتیجہ وہ ہذا کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔ یعنی لوگ اس سے نفرت کریں گے اور وہ غربت و افلاس کا شکار ہو جائے گا۔

۳۱۔ سحر کو بیدار ہو جاؤ تاکہ آسمانوں کی برکت پالو۔

۳۲۔ تمہاری غذا میں بہترین غذا روٹی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

۳۳۔ روٹی کو چھری سے مت کاٹو جس طرح اللہ نے اسے محترم قرار دیا ہے تم بھی اسی طرح اس کا احترام کرو۔

۳۴۔ جو لوگ کھانے سے پہلے تھوڑا سا نمک چکھ لیتے ہیں وہ تیل
بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

۳۵۔ اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔

۳۶۔ دینا فائستہ میں پینے کی چیزوں میں بہترین چیز پانی ہے

۳۷۔ پیاس کی حالت میں چوس کر پانی پو بغیر گھونٹ کے ہرگز

نہ پیو۔

۳۸۔ جن لوگوں کو زیادہ کھانے اور پینے کی عادت ہو، وہ سنگدل

ہوتے ہیں۔

۳۹۔ شیطان اپنے ساتھیوں کو آواز دیکر انھیں گوشت اور نشہ اور

چیزوں کی دعوت دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میں گوشت اور نشہ اور چیزوں
کو شرف و فساد کا مرکز بناتا ہوں۔

۴۰۔ دینا آخرت میں بہترین غذا گوشت اور انگور ہے لیکن میں

ان دونوں چیزوں کو نہیں کھاتا اور نہ ہی انھیں حرام قرار دوں گا۔

۴۱۔ جس حد تک ہو سکے بھیر کا گوشت استعمال کرو۔

۴۲۔ گوشت بڑھانے کا ذریعہ گوشت ہے۔

۴۳۔ جو کوئی چالیس دن تک گوشت نہ کھائے اس کی طبیعت

آزاد ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ جو کوئی اضطراب کے موقع پر مردار، خنزیر کے گوشت

اور خون سے اجتناب کرے اور اسی حالت میں مر جائے تو اس کا ٹھکانا

جہنم میں ہوگا۔

۴۵۔ جو کوئی صفت سچل کھائے تو وہ کوئی نقصان نہیں اٹھائے گا۔

۴۶۔ عطر بنفشہ سے معطر تیل سے استفادہ کرو کیونکہ یہ تیل سردیوں

میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔

۴۷۔ حاملہ عورتوں کو دودھ پلاؤ کیونکہ دودھ بچے کے حسن کیلئے

بہت موثر ہے۔

۴۸۔ دودھ پینے کے بعد منہ اچھی طرح پانی سے دھو لو، کیونکہ

دودھ کی چکناچی منہ میں رہ جاتی ہے۔

۴۹۔ پیسنہ کو اخروٹ کے ساتھ استعمال کرو۔

۵۰۔ دودھ ایسا مائع ہے جو ہڈیوں کو مضبوط، دماغ کو کامل

اور دودھ کو روشن کرتا ہے۔ اور نسیان کی بیماری دور کرتا ہے۔

۵۱۔ درج ذیل چیزوں سے نسیان کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

۱۔ پیسنہ کھانا ۲۔ چوہے کا بھوٹا کھانا ۳۔ کھنسا سب کھانا۔

۴۔ دو عورتوں کے درمیان سے گزرنا۔ ۵۔ جس کو سولی دی

گئی ہو اسکے جسم کو دیکھنا۔ ۶۔ قبروں کی تختیاں پڑھنا۔

۵۲۔ بطور غذا اور پانی صرف دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ

بھوکے کو میر کرتا ہے، اور پیاسے کو میراب کرتا ہے۔

۵۳۔ تین عمل جسم کو تندرست اور دل کو خوشحال کرتے ہیں۔

۱۔ خوشبو سونگھنا ۲۔ ملائم لباس پہننا ۳۔ شہد کھانا۔

۵۴۔ شہد بہترین غذا ہے جو دل کو تروتازگی عطا کرتا ہے اور

سینے کو گرم رکھتا ہے۔

۵۵۔ شہد ایک ایسی دوا ہے جو حافظے کو قوی کرتی ہے۔

۵۶۔ وضع حمل کے بعد عورت کی سبلی بہترین خوراک خشک مٹر

کھجوریں ہیں کیونکہ خداداد عالم نے حضرت مریم کے لئے وضع محل کے بعد کھجور ہی جہتیا کئے تھے۔

۵۷۔ جب کھجور بازار میں آئے تو مجھے مبارک دعا اور رب کھجور کا موسم ختم ہو جانے تو مجھے پُر سادو۔

۵۸۔ خدا نے عز و جل نے کھجور اور انار کے درخت کو آدم کی طہریت سے پیدا کیا۔

۵۹۔ کھجور کو ناشتے میں کھاؤ تاکہ اس ذریعے تمہارے اندرونی جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

۶۰۔ صبح کے وقت کھجور کھاؤ۔

۶۱۔ کھجور کا درخت تمہاری بھونچھی ہے اس کا احترام کرو۔

۶۲۔ کھجور سے افطار کرو، اگر کھجور نہ ہو تو تھوڑا سا پانی پی لو۔

۶۳۔ شہد کھانے سے ہرگز اجتناب نہ کرو۔

۶۴۔ نئے پھلوں میں ایسے فوائد ہوتے ہیں کہ جو موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے، نئے پھل کھاتے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دور ہوتا ہے۔

۶۵۔ انجیر تو لُح کے جن کی دوا ہے۔

۶۶۔ بھر ایک پھل ہے جس کے کھانے سے آنکھوں کی ہنپائی

تیز ہوتی ہے۔

۶۷۔ خرلوزے اور انجور کی فصل میں میری امت کے لئے بہا

کا موسم نزدیک ہو جاتا ہے۔

۶۸۔ خرلوزہ جنت کا پھل ہے، لہذا اس کے کھانے غفلت نہ کرو۔

۶۹۔ چھری سے ٹکڑے ٹکڑے کرنے کی بجائے خرلوزے کو داغوں سے کاٹ کر کھانا بہتر ہے۔

۷۰۔ ابن عباسؓ نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ روایت نقل کی ہے کہ خرلوزہ مٹانے کو صاف کرتا، معدے کو ہلکا کرتا اور بدن کی جلد کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

۷۱۔ انار کا رس جہم کے اندرونی حصے کو صاف کرتا ہے۔

۷۲۔ ترخ (ایک قسم کا بڑا لیمو) دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔

۷۳۔ نفرس اور بلو امیر کے مریضوں کے لئے انجیر بہت مفید ہے۔

۷۴۔ کدو کو غنیمت سمجھو، کیونکہ خداداد عالم نے اس سبزی کو میرے

بھائی یونس کے لئے مفید جان کر پیدا کیا۔

۷۵۔ کشمش بہترین میوہ ہے۔

۷۶۔ بکرفس (خراسانی اجوائن) پیغمبروں کی سبزی ہے۔

۷۷۔ سرکہ سان کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے بہت اچھا ہے۔

۷۸۔ میں پھلوں میں انجور و خرلوزے کو پسند کرتا ہوں۔

۷۹۔ کشمش صبر کو آجھڑے سے روکتی ہے اور لُح کو کم کرتی ہے

اعصاب کو قوت بخشتی اور دل کو معتدل رکھتی ہے۔

۸۰۔ کدو کھاؤ کیونکہ یہ سبزی دماغ کو قوت بخشتی ہے۔

۸۱۔ عنب (ولایتی بیس) بچل کے لئے شفا بخش ہے اور دل

اور پیچھے نفس کے لئے بہت مفید ہے۔

۸۲۔ جب جناب لوح علیہ السلام غم و اندوہ کا شکار ہوئے تو وحی

ہوئی کہ کھیر کھاؤ۔

۸۳۔ حاملہ عورتوں کو خرلوزہ کھلاؤ، کیونکہ یہ کھل بچے کی خوبصورتی کے لئے بہت موثر ہے۔

۸۴۔ دن میں ایک بار گس کا پھول سو گھوڑاگوں تک نہ توڑتے ہیں اس کی بار سو گھوڑاگوں۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو عمر میں ایک مرتبہ سو گھوڑاگوں۔ کیونکہ اس کی خوشبو تم کو جذام، برس اور جنون کے مرض سے محفوظ رکھے گی۔

۸۵۔ مہندی اسلام کا خضاب ہے جو سر کے درد کو دور کرتی ہے آنکھوں کی بنیائی تیز کرتی ہے۔

۸۶۔ مرزنگوش سو گھنٹے سے غفلت نہ کرو۔

۸۷۔ جو کوئی میری خوشبو سو گھنٹا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ گلاب کے پھول کو سو گھنٹے لے۔

۸۸۔ میں سب سے زیادہ مہندی کے درخت کو پسند کرتا ہوں۔

۸۹۔ اپنے دسترخوان کو سبزی سے زینت دو، اس لئے کہ سبزی دسترخوان سے شیاطین کو دور کر دیتی ہے۔

۹۰۔ پسینہ کھاؤ، کیونکہ پسینہ خواب آور ہے۔

۹۱۔ جس حد تک ممکن ہو لہسن استعمال کرو، کیونکہ یہ سبزی ستر، پیلو کی دوا ہے، لیکن لہسن اور پیاز کی بو کے ساتھ مسجد میں جائے اور لوگوں کے قریب ہونے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۹۲۔ جس نئے شہر میں بھی جاؤ تو وہاں کی سبزی کھاؤ۔

۹۳۔ اجوائن کثرت سے استعمال کرو، کیونکہ عقل کی تقویت کیلئے اجوائن انتہائی موثر ہے۔

۹۴۔ اگر کسی دوا میں شفا نہیں ہے تو وہ سنا ہے ایک پودا بھی

تی دوست آور ہوتی ہے)

۹۵۔ کالی پتر جنت کے درخت میں سے ہے جو بیماروں کے لئے شفاء ہے۔

۹۶۔ مہینے کی نویں یا اکیسویں تاریخ کو خون فصد کرواؤ۔

۹۷۔ شب معراج تجھے ادھیری امت کو خون فصد کرانے کی تاکید کی گئی۔

۹۸۔ مٹی کھانے سے مطلقاً پرہیز کرو، اس لئے کہ مٹی کھانا میری امت پر حرام ہے۔

۹۹۔ کوئی درد آنکھ کے درد سے بڑا نہیں، اور کوئی بھی سرج قمر کے برابر نہیں ہو سکتا۔

۱۰۰۔ زکام سے مت گھبراؤ، کیونکہ یہ تہیں جنون سے محفوظ رکھیگا۔

۱۰۱۔ کاسنی کے ہر پتے سے بہشت کے پانی کا ایک قطرہ گر رہا ہے۔

۱۰۲۔ کلونجی ہر درد کی دوا ہے۔ سولہ گھنٹے موت کے کہ اسکی کوئی دوا نہیں ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے

حالات زندگی

اب ہم یہاں پر امام علیہ السلام کی تعلیمات عالیہ کی مناسبت سے آپ کے حالات زندگی کا مختصر ذکر کریں گے جو کہ بلاشبہ نور و برکت اور علم و عمل کا شریعہ ہے۔

اُمّت کے چھٹے امام حضرت جعفر صادق رضی اللہ عنہ صلیوات اللہ علیہ وسلم ۱۷۰ھ میں مدینہ منورہ کے دن فجر کے وقت قاسم بن محمد بن ابی بکر کی بیٹی اُمّ فروہ سے بطن مطہرہ سے متولد ہوئے۔

یہ نور مقدس نبی اکرم کے تاریک ترین دور میں طلوع ہوا۔ وہ دور نبی مودت کی مادی طاقت و عظمت کے عروج کا دور تھا۔ خاندانِ علوی امام محمد باقرؑ کے فرزندوں (عبداللہ اکبر، ابراہیم اور عبداللہ اصغر) میں امام جعفر صادقؑ سب میں برگزیدہ و ممتاز تھے۔

لہذا امام محمد باقر علیہ السلام کے کسی بھی بیٹے کے بارے میں امامت کا گمان نہیں ہو سکتا تھا۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام کے کسی بھی بھائی نے اپنے لئے امامت کا دعویٰ نہیں کیا تھا۔ فرقہ ناجیہ (شیعہ اثنا عشری) کے نزدیک صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کی ذات ہی امام ہونے کی وجہ سے واجبِ تعظیم و تکریم تھی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کی ولادت اس زمانے میں ہوئی جب آپ کے جدِ مبارک علی بن حسینؑ حیات تھے۔ اور حسینؑ امام سید الساجدینؑ

طَبِّ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَام

کی شہادت ہوئی اس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام کی عمر مبارک بارہ سال تھی۔

اور جب ۱۸ سالہ میں امام محمد باقر علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ برس کے تھے۔ اس لحاظ سے اپنے ۳۴ سال کی عمر میں امت کی پیشوائی کا عہد سنبھالا۔

۱۸ سالہ میں امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ سال کی عمر میں اپنے والد محترم کے جانشین بنے۔ اور انہوں نے اپنے زمانے کے علماء کے مستفید و مستفیض ہونے کے لئے تعلیم و تدریس کے دروازے کھول دیئے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ لوگوں نے جس قدر امام جعفر صادق علیہ السلام کے علم و عرفان سے فیض حاصل کیا اتنا کسی بھی عالم حتیٰ کہ کسی دوسرے امام سے بھی فیض حاصل نہیں کیا۔

چار ہزار علماء نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے احادیث روایت کی ہیں۔ امام علیہ السلام کے دور میں مادی عقائد جز پکڑ چکے تھے اور ابن ابی العزیز، ابن طاووس، ابن جمعی اور ابن مقفع، یہ چار افراد اپنے مادی افکار اور فاسد نظریات کی تبلیغ و ترویج میں معروف تھے۔

صرف امام کی ذات ان لوگوں کے اعتراضات کے سامنے ایک آہنی دیوار ثابت ہوئی تھی۔

جان لیجئے کہ امام لوگوں کی گفتگو "خواہ کسی بھی قسم کی ہو" انتہائی اطمینان اور دلچسپی سے سنتے تھے اور اسکے بعد نہایت مدلل جواب دیتے تھے۔

دہریئے جب بھی امام سے بحث و مباحثہ کرتے تو نتیجے میں فتح حق کی ہوتی اور باطل بری طرح سے سسڑکوں ہوتا۔

بعض اوقات دہریئے اپنی بات کو ثابت کرنے کے لئے جھڑت سے کام لیتے اور اپنے منہ سے نازیبا کلمات ادا کرتے، یہ لوگ نہایت بے ادب اور معاشرتی تربیت سے بہت دور تھے۔

لیکن امام جعفر صادق علیہ السلام معاشرے میں اس قدر طاقت و عزت حاصل ہو چکے باوجود انتہائی تواضع و انکساری سے پیش آتے۔ اور امام علیہ السلام کی ماہرانہ گفتگو سن کر مخالفین کے لئے آپ کی باتیں تسلیم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہ ہوتا

ابوشاکر دیلمانی جو کہ مادی مکاتب کے پیشواؤں سے تھا۔ ایک مرتبہ امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا "آپ کے آباؤ اجداد دانشمند و بافضیلت تھے۔ اور آپ کی مائیں بھی فکر و عمل سے بہرہ مند تھیں، بلاشبہ آپ پاک پائندہ نقطے سے وجود میں آئے اور ایسی ہی گودوں میں پرورش پائی، اور آج تک کہتے ہوئے سورتج کی مانند علم و محارف کے آسمان پر چمک رہے ہیں۔

اسکے بعد کہنے لگا ہم دہریوں کا یہ عقیدہ ہے کہ جہاں ازل سے قدیم ہے اور اس کی کوئی ابتدا نہیں جبکہ آپ کو اس جہاں کو حادث کہتے ہیں۔ اس بارے میں آپ کے پاس کون سی مقبول دلیل ہے۔

امام نے یہ سننے کے بعد انتہائی اطمینان سے ایک گوشے سے ایک مرغی کا لٹھ اٹھایا اور فرماتے لگے "یہ کیا ہے؟"

ابوشاکر دیلمانی نے کہا یہ مرغی کا لٹھ ہے۔

امام نے فرمایا آزاد بکھواس سفید پھلکے کے اندر دو کاڑھے مالٹا
خلق کیسے گئے ہیں۔ یہ ہرگز ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ سفیدی
چاندی کی مانند اوپر سے نیچے کی طرف پھیلی ہوئی ہے اور چاندی طرف
سے زردی کو پھیلے ہوئے سونے کی مانند بیچ میں ملتے ہوئے ہے۔
امام نے فرمایا۔ ”کہو کیا ایسا نہیں ہے۔“

ابو شاکر دلیصانی نے کہا۔ ”بالکل اسی طرح ہے یا ابا عبد اللہ“
امام نے فرمایا۔ ”اگر ہم اس جامد و ساکت اندھے کو مرعی
کے گرم پروں کے نیچے رکھ دیں تو کچھ روز گزرنے کے بعد یہ اندھا
پھٹ جلتے گا اور اس سفیدی دزدی میں سے ایک رنگیں پردہ والا
چوزہ باہر نکلے گا۔“

امام نے فرمایا ”کیوں ایسا نہیں ہے؟“

ابو شاکر دلیصانی نے کہا۔ ”بلاشبہ ایسا ہی ہے یا ابا عبد اللہ“
امام نے فرمایا۔ ”مرعی کا یہ اندھا کل تک کوئی خابگی وجود
نہیں رکھتا تھا۔ ایک نر مرغ کے منطے سے ایک مادہ مرعی میں
اس کی تخلیق ہوئی۔ وہ مرغ جو ابھی تک کوئی خابگی وجود نہیں رکھتا
تھا وہ اس اندھے میں سے باہر نکلے گا۔“

کیا اسکے باوجود ہم اس اندھے اور مرغ کو قدیم اور ازلی
کہیں گے؟ یہ اندھا اور یہ مرغ اور جو کچھ بھی اس جہاں میں ہے۔ یہ
سب اجزاء ہیں کہ جو سامے عالم کے وجود کو تشکیل دیتے ہیں۔
اور ایک روز یہ سب کے سب اس طرح ختم ہو جائیں گے جیسے کہ ان کا
کوئی وجود ہی نہ تھا۔

اگر یہ جہاں قدیم ہوتا تو اسکے اجزاء کا وجود بھی قدیم ہوتا اسکے پہاڑ
دشت و صحرا اور دریا و سمندر سب کے سب جو نباتات و خود ایک دوسرے
کے جُز نہ ہیں۔ اس عالم محسوس و آشکار میں موجود ہوتے۔ اور
ضروری تھا کہ اندھا ہمیشہ اندھا اور مرغ ہمیشہ مرغ ہوتا۔ نہ اندھا مرغ
کا، اور نہ مرغ اندھے کا محتاج ہوتا لیکن فی الواقع ایسا نہیں اور یہ
دونوں ایک دوسرے کے محتاج ہیں اس لئے ہم اس جہاں کو حادث
سمجھتے ہیں اس بناء پر اس کی ابتداء کے قائل ہیں۔ کیا ایسا نہیں ہے؟
ابو شاکر نے انتہائی عجز و انکساری سے کہا۔ ”بالکل ایسا ہی ہے“
یا ابا عبد اللہ۔ آپ نے اپنی دلیل سے تاریکی کو دور کر دیا اور
جو کچھ کہا سچ کہا اور اس کے ساتھ ہی انتہائی اختصار کے ساتھ گفتگو
کا حق ادا کر دیا۔

امام نے اپنے ذہین و محنتی شاگرد ہشام بن حکم سے فرمایا۔
خدا تعالیٰ عزوجل لاشریک اور بے شبہ ہے نہ خدا کسی چیز کی
مانند ہے اور نہ ہی کوئی شے اس کی مانند ہے اور جو چیز انسان کے
دہم و گمان میں آتی ہے وہ ایک موہوم صورت کے سوا کچھ نہیں ہے
لہذا جو کچھ ہمارے خیالوں میں آتا ہے۔ وہ صرف ہمارا ایک خیال ہے
اور درحقیقت یہ دہم صورت خدا تعالیٰ نے قادر کی الوہیت نہیں۔

خدا تعالیٰ علیم کی معرفت کے بارے میں یوں مندرمایا۔

میں نے تمام علوم کو چار علوم میں محصور پایا۔

۱۔ اول یہ کہ اپنے خدا کو پہچاننا۔

۲۔ دوسرے یہ کہ اس بات میں غور و فکر کرو کہ اس نے تمہیں

اپنی نعمتوں سے کس قدر نوازا۔
۳۔ تیسرے یہ کہ وہ اپنی نعمتوں کے بدلے میں تم سے کیا چاہتا

ہے۔ ۱۔
۴۔ چوتھے یہ کہ کون سا گناہ اور کون سا سبب تمہاری دولت ختم کر دے گا۔

ان چار معضلوں میں سے ہم واجب معارف کو پہچان سکتے ہیں جب ہم خدا کی معرفت رکھیں گے تو ہر صورت اس کی نعمتوں کو بھی پہچانیں گے اور نعمت کو پہچاننا ہی شکر گزاری کا پہلا مرحلہ ہے اور درحقیقت شکر گزاری اپنی ذمہ داری کو نبھانے اور عبودیت کے مراسم کو ادا کرنے ہی کا نام ہے۔ اور جب انسان اپنے پروردگار کی نعمتوں کو پہچان لے اور اس کی نعمت کا شکر ادا کرے اور ایسا گناہ کہ جو اس کے لئے مصیبت ہو اسے ترک کرے تو بلاشبہ اس نے علوم کی حقیقت کو پایا ہے۔ اور علم و حکمت سے بہرہ مند ہوا ہے۔
امام صادقؑ فرماتے ہیں۔

مرد گزرتے ہوئے توبہ واستغفار کرے جو لوگ توبہ واستغفار کرنے میں کاہلی سے کام لیتے ہیں وہ مغرور ہوتے ہیں اور جو لوگ توبہ واستغفار کو آج کل پرٹال دیتے ہیں وہ اسی طرح سرگرداں پریشاں رہتے ہیں۔ اور اسی طرح ہلاک ہو جاتے ہیں، اور ایسے گناہ ہرگز جو اپنے گناہ پر اصرار کرتے ہیں وہ اپنی ناگہانی موت سے غافل ہیں اور درحقیقت ایسے ہی لوگوں کا انجام برا ہوگا۔ بت گئی کی حقیقت تین صفات کی بناء پر حاصل ہوتی ہے۔

۱۔ اول یہ کہ بندہ اس دنیا میں کوئی مال و جائیداد اپنی سمجھے کیونکہ بندگی و غلامی کا تقاضا ہی یہی ہے کہ جو بندہ اور غلام ہو وہ اپنے آقا کے سامنے کسی بھی شے حتیٰ کہ اپنے نفس کا بھی مالک نہیں لہذا اس کے پاس جو بھی شے ہو اس کو خدا کی ملکیت سمجھے اور اسی طرح اسے اس راہ میں خرچ کرے جس میں خدا کی رضا ہو۔

۲۔ اگر بندہ عبودیت کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتا ہو تو اسے اپنے لئے کسی بھی قسم کی تدبیر و چارہ جوئی نہیں کرنا چاہیئے۔

۳۔ اور ہمیشہ اپنے مذہب اور دینی عقائد کے بارے میں غور و فکر کرے کہ خدا نے بزرگ و برتر نے اسے کن چیزوں کا حکم دیا ہے، اور کن چیزوں سے روکا ہے۔

اور جب بندہ اپنے آپ کو کسی مال و جائیداد کا مالک نہ سمجھے تو پھر وہ ہرگز دنیا کے مال و جائیداد کی ہوس نہیں کرتا۔ اور جس طرح خدا نے حکم دیا ہے مال کو اسی طرح خرچ کرتا ہے اور جب بندہ اپنے لئے کسی تدبیر و چارہ جوئی کو مناسب سمجھے تو پھر دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبتیں بھی اسے معمولی معلوم ہوتی ہیں اور وہ زندگی کے حوادث کو انتہائی بردباری اور تسلیم و رضا کے ساتھ قبول کرتا ہے۔

اور جب بندہ اپنے پروردگار کے ادا فرمائی کا خیال رکھے اور اپنے دین کے بارے میں غور و فکر کرے تو وہ معاشرے میں نہ تو خود منانی اور جاہ طلبی کا خواہاں ہوگا اور نہ ہی فخر و مباہلات و نمود و نمائش کے لئے اپنے آپ کو کسی بھی پریشانی و مصیبت میں مبتلا کرے گا۔

○ خبردار! جب تک بھوک محسوس نہ ہو کھانے سے پرہیز کرو۔
 کیونکہ بھوک کے بغیر کھانے سے صحت و بے وقوفی بڑھتی ہے
 لہذا یاد رکھو جب تک بھوک نہ لگے کھانے کو ہاتھ نہ لگاؤ۔
 ۲۔ جب ستر خوان سے حلال لقمہ اٹھانے لگو تو خدا کے نام کو
 فراموش مت کرو۔ اور بسم اللہ پڑھو۔
 ۳۔ یاد رکھو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔
 ۴۔ بھرے پیٹ سے زیادہ برا کوئی طرف نہیں، اسی لئے
 انسان مزدت سے زیادہ نہ کھاتے۔
 ۵۔ جب بھوک لگے تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔
 ایک حصہ غذا کے لئے، دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا سانس
 لینے کے لئے

○ امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے بیٹے کو اس طرح نصیحت
 فرمائی۔
 ۱۔ اے میرے بیٹے میری نصیحت غور سے سنو اور ہمیشہ یاد رکھو
 تاکہ اس دنیا میں اپنی زندگی خوش نعتی سے گزارو اور مرنے کے بعد
 بھی سعید اور فلاح پانے والوں میں ہو۔
 ۲۔ جو کوئی اپنی قسمت پر قناعت کرے وہ ہمیشہ خوشحال
 رہے گا اور جو کوئی دوسرے کے مال کو ہوس کی نگاہ سے دیکھے گا،
 وہ غنی ہوتے ہوئے بھی فقیر رہے گا بلاشبہ وہ شخص دنیا میں فقیر

ہی آیا اور فقیر ہی جائے گا۔
 ۳۔ جو شخص تقدیر الہی پر راضی نہیں ہوتا وہ خدا کی طرف ظلم
 کی نسبت دیتا ہے۔
 ۴۔ جو اپنے گناہ کو چھوڑنا سمجھے اور دوسروں کی غلطیاں کی نگاہ
 میں بہت بڑی ہوں ایسا شخص ہمیشہ دوسروں کے عیب تلاش
 کرتا اور لوگوں کی غیبت کرتا ہے۔ اور اپنے نفس کی بالکل اصلاح
 نہیں کرتا ہے۔
 ۵۔ جو کوئی دوسروں کے عیوب پر وہ اٹھانے کی سعی کرتا ہے
 اچانک ہی خود اسکے عیوب فاش ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے آپ کو
 خاص و عام میں ذلیل پاتا ہے۔
 ۶۔ جو کوئی فتنہ و فساد کی تلوار میان سے نکالے گا۔ تو نتیجتاً
 خون اسی زمین پر بہے گا۔
 ۷۔ جو دوسروں کے لئے کنواں کھودتا ہے۔ وہ خود اس میں
 گمراہ ہے اور اس طرح اپنے کئے کی سزا اپنے ہاتھوں سے پاتا ہے۔
 ○
 ۸۔ جس حد تک ہو سکے صالح علماء کی صحبت اختیار کرو۔ تاکہ
 ان کے علم کی روشنی میں پروان چڑھو۔
 ۹۔ جو کوئی نادان و احمق سے دوستی کرے گا وہ ذلیل و خوار
 ہوگا۔
 ۱۰۔ جو کوئی بری جگہ پر جائے گا تو لازمی طور پر اس پر بدی کی
 تہمت لگے گی۔

۱۰۔ اے میرے بیٹے، ہر جگہ اور ہمیشہ سچ کہو۔ اگر یہ سچائی تمہارا کام لگتا دے اور تمہیں دنیوی لحاظ سے نقصان پہنچائے۔
۱۱۔ جینل خوری سے پرہیز کرو، کیونکہ تمہارا یہ عمل لوگوں کے دل میں تمہاری دشمنی پیدا کرے گا۔ اور تمہاری معاشرتی شخصیت و عزت کو کم کر دے گا۔

۱۲۔ اگر کبھی پیسے کیلئے محتاج ہو جاؤ تو ایسے دلیسے لوگوں کے سامنے دست سوال دراز مت کرو بلکہ کسی سخی و کریم کی تلاش کرو۔
عنوان بصری سے اس طرح نصیحت فرمائی۔

د میں تمہیں حکمت کی نصیحت کرتا ہوں اور یہی چھ باتیں نصیحت کے لئے کافی ہیں، میں راہ حق پر چلنے والوں کو اپنی چھ باتوں کی نصیحت کرتا ہوں اور بارگاہ رباعزت میں سوال کرتا ہوں کہ تمہیں ان چھ نصیحتوں پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائیے۔
ان چھ نصیحتوں میں سے تین علم اور تین علم سے تعلق رکھتی ہیں

حلم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ جو شخص تمہارا اگر یہاں بچہ ہو کہ تمہارے بچہ ہو اگر تم بھائی یا بھائی کے دوست سے دشمن ہو گے تو اس کے جواب میں کہو "اگر تم مجھے دس گالیاں دو گے تو مجھ سے ایک بھی نہیں من سکو گے۔"
۲۔ جو کوئی تمہیں برا کہے تو اس کے جواب میں کہو۔

"تم نے جن برائیوں کی میری طرف نسبت دی ہے اگر وہ مجھ میں موجود ہیں تو میں بارگاہ الہی میں استغفار کرتا ہوں اور اس

جہت کا طلب گار ہوں تاکہ مجھے اس برائی سے نجات دلانے۔
لیکن اگر مجھ میں وہ برائیاں موجود نہیں ہیں اور تم نے بلا وجہ مجھ پر تہمت لگائی ہے تو میں بارگاہ رب العالمین میں دعا گو ہوں کہ تمہارے اس گناہ کو بخش دے۔

۳۔ اپنے دشمنوں کے ساتھ تواضع سے پیش آؤ۔ اگر وہ تمہیں آزار و تکلیف دے رہے ہوں تو انہیں دعا و محبت کی نوبت آئے۔

علم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ دانش مندوں سے علم حاصل کرو اور جو کچھ نہیں جانتے، اسکے پوچھنے میں شرم محسوس نہ کرو لیکن خبردار فضول سوال مت کرو۔ اور وقت کی قدر کو سمجھو۔

۲۔ مسائل میں ہرگز اپنی طرف سے رائے مت دو۔ علم کو حقیر مت جانو اور احتیاط کو ترک نہ کرو۔

۳۔ خبردار اپنی گردن کو لوگوں کے لئے پل مت بناؤ، اور فتویٰ دینے سے اس طرح بچو جس طرح شیر سے بچتے ہو۔



۱۱م نے سفیان ثوری کے سوال کے جواب میں اس طرح فرمایا۔

۱۔ جب تمہیں خدا کی نعمتیں حاصل ہوں تو اپنی پیشانی خاک پر رکھو اور اس کی نعمتوں کا شکر ادا کرو، تاکہ نعمتوں میں اضافہ ہو۔

۲۔ اگر کبھی تمہارے حالات خراب ہوں اور تم تنگ دستی کا

شکار ہو جاؤ تو توبہ واستغفار کرو۔ کیونکہ جب بھی انسان کے گناہ بڑھ جاتے ہیں تو رزق میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور زندگی سخت ہو جاتی ہے۔

۲۔ غم و اندوہ اور خوف کے وقت اس تجلے کی کثرت سے تکرار کرو۔

• لا حول ولا قوة الا باللہ العلیٰ العظیمہ

سفیان ثوری اپنی جگہ سے اٹھے اور کہا: یا مولاً! آپ نے مجھے تین نصیحتیں فرمائیں، لیکن میں نے ایسی نصیحتیں کسی بھی شخص سے نہیں سہیں۔

مذہب جعفریہ

امام جعفر صادق علیہ السلام کا زمانہ وہ تھا کہ جب بنی امیہ کی حکومت زوال پذیر تھی اور بنی امیہ و بنی عباس میں جنگِ بدل کا بازار گرم تھا، آل محمد علیہم السلام حکومت و وقت کی چیرہ دستیوں سے ایک حد تک محفوظ ہو گئے تھے، فرقہٴ ناجیہ امامیہ اور خاندانِ رسول نے اس موقع سے فائدہ اٹھایا اور اسلامی عقائد و حقہ کی تبلیغ و ترویج کی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس وقت مذہبِ امامیہ کو ایک منظم شکل دی، اور آنے والی نسلوں نے آپ کے نام سے منسوب کر کے اس تشکیل و تنظیم کا نام مذہبِ جعفری رکھا۔

امام علیہ السلام کی حلت

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ماہِ شوال ۴۸ھ میں اس دنیا سے رحلت فرمائی، وقتِ رحلت آپ کی عمر مبارک ۶۵ سال تھی۔ امام جعفر اطہر کو "بیتِ غرقہ" میں آپ کے والد ماجد، جد امجد اور چچا حسن بن علی کی تدفین کے ساتھ سپردِ خاک کیا گیا۔

امام صادق علیہ السلام نے تمام ائمہ اطہار سے زیادہ عمر پائی اور آپ کو دینِ اسلام کی تبلیغ و ترویج کا سب سے زیادہ موقع ملا۔ امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام کے بعد صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کے بارے میں "تقوٰۃ باللہ" لوگوں نے الوہیت کی بات کی۔

○

ابو محمد جو کہ ابوبصیر کے نام سے مشہور ہیں اور امام کے مقرب ترین اصحاب میں سے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو میں پر سے کے لئے ستیہ حمیدہ برابر یہ کے حضور شرفِ یاب ہوا اور امام علیہ السلام کا پرسہ دیا۔ وہ یہ سن کر رونے لگیں، میں بھی رونے لگا۔

بی بی ستیہ حمیدہ نے کہا

اے ابو محمد! انہوں نے تم نے امام کے وقتِ رحلت ان کی زیارت نہیں کی۔

میں نے پوچھا بی بی! میرے مولاد آنا نے کس حالت میں

رحلت فرمائی۔

بی بی نے سہرائی ہوئی آواز میں جواب دیا۔
جس رات امام کی طبیعت متغیر ہونے لگی تو امام نے حکم دیا
کہ ان کے بیٹے اور تمام عزیز و اقارب ان کے پاس جمع ہو جائیں،
میں نے تمام لوگوں کو امام کے پاس بلا لیا، سب جمع ہو کر امام کے
چاروں طرف بیٹھ گئے اس وقت امام نے اپنی دسجار سے تنہی ہوئی
آنکھیں کھولیں، اور سب کی طرف نگاہ اٹھ کر یہ آخری جملہ ادا کیا۔

إِنْ شَاءَ عَنَّا لَاتَمَلَّ مَسْخَفًا بِالصَّلَاةِ

ہماری شفاعت ان لوگوں تک نہیں پہنچے گی جو نماز کو خفیف و حقیر
سمجھیں گے۔

امام کا مقام و مرتبہ

فرقہ تاجریہ شیعہ اثناعشری کی زبان پر جب بھی امام کا لفظ آتا ہے
تو ان کے قلب و ذہن میں اس لفظ کے معنی اجاگر ہوتے ہیں۔
ہمارے مذہب میں امام ایک مہذب و مقدس شخصیت
کا نام ہے کہ جسے خداوند عالم نے اپنی رضا و اختیار سے منتخب فرماتا ہے
امام کا انتخاب خدا تعالیٰ بزرگ و برتر انسانوں ہی میں سے کرتا ہے
اور اپنے بے پایاں لطف و کرم سے اُسے پیغمبر اکرم کا جانشین
بناتا ہے۔

امام کا مقام و مرتبہ اس قدر باوقار و با عظمت ہوتا ہے کہ مخلوق
خدا اپنے تمام مسائل و مشکلات کے حل کیلئے ان کی طرف رجوع کرتی

امام رسول اللہ کا جانشین ہوتا ہے اور اس بات کی لیاقت رکھتا ہے کہ
رسول اللہ ہی کی طرح مصائب و مشکلات میں لوگوں کا یاد و مددگار ہو۔
لوگ اپنے جسمانی و روحانی امراض اور اپنی مادی و معنوی مشکلات
کو لیکر امام کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں اور اسے اپنے لئے وسیلہ
بناتے ہیں اور ان کے علم و فکر اور روحانیت سے مدد طلب کرتے
اور اس طرح اپنی مشکلات کو حل کرتے ہیں۔ کیونکہ امام کے علاوہ
کوئی عام انسان یہ کام نہیں کر سکتا۔

امام ہدایت کا ذمہ دار ہوتا ہے یعنی وہ لوگوں کو دنیوی اور اخروی
مصلحتوں سے آگاہ کرتا ہے اور امام اللہ کی جانب سے رسول اکرم
کے نائب کی حیثیت سے بنی نوع انسان کی رہبری کے عہدے
پر فائز ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے امام جعفر صادق علیہ السلام دنیا کے قلب میں جلوہ افروز
تھے اور اطراف عالم سے مسائل کا سیلاب ان کی طرف رواں تھا۔
دینی و دنیوی مسائل کے علاوہ طب اور خطانِ صحت سے
مربوط مسائل میں بھی لوگ آپ ہی طرف رجوع کرتے تھے اکثر ایسا ہوتا تھا
کہ بیمار اور دردمند لوگ امام کی خدمت میں حاضر ہوتے اور ان کے
عظیم بلند پایہ علم سے فیض یاب ہوتے اور ان کی مدد سے شفا حاصل
کرتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام لوگوں کی تکالیف و امراض کے طبیعت
اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں اس لئے کہ جو روح کا طبیب ہو تو یہ کیسے
مکن ہے کہ وہ جسم کا طبیب نہ ہو۔

اب ہم طب سے متعلق احادیث کا اردو ترجمہ قارئین محترم کی خدمت پیش کرتے ہیں جنہیں امام سے نقل کیا گیا ہے۔
 ہم خداوند عالم کی بارگاہ میں دعاگو ہیں کہ اس ترجمہ کو لوگوں کے لئے مفید قرار دے اور ترجمہ کو دنیا و آخرت میں اس کا اجر تیز و جلیل عنایت عنایت فرما۔

مختلف امراض اور ان کا علاج

سرکاردرد

داؤد رقی سے مروی ہے کہ میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر تھا کہ خراسان کا رہنے والا ایک آدمی جو مکہ جا رہا تھا، امام علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور سلام کرنے کے بعد اس نے امام سے ایک دینی مسئلہ پوچھا۔
 امام نے تفصیلاً اس مسئلہ کا حل بتایا۔
 اس کے بعد اس مرد خراسانی نے کہا: یا بن رسول اللہ! خراسان سے یہاں تک سرکے درد میں مبتلا ہوں، جس کی وجہ سے بہت بے چین ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

امام علیہ السلام نے فرمایا:
 نہانے کے لئے جاؤ اور سب سے پہلے سات چلو گرم پانی سر نہانے کے لئے جاؤ اور ہر مرتبہ زبان سے خدا کا نام لو، ایسا کرنے سے سرکے درد ختم ہو جائے گا۔ اور پھر دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہو گے۔
 یہ سن کر مرد خراسانی فوراً نہانے کے لئے چلا گیا۔ اس نے امام

کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور شفا پائی۔

۲. زکام

امام جعفر صادق علیہ السلام کے اصحاب میں سے ایک کو زکام ہو گیا۔ امام نے اس سے فرمایا: زکام تو خدا کے احسانات میں سے ایک احسان اور خدائی فوج کا ایک لشکر ہے۔ جو تمہاری طرف آیا ہے۔ تاکہ تمہیں بیماری سے نجات دلا دے، اگر تم چاہتے ہو کہ زکام ختم ہو جائے تو پانچ درہم وزن کے برابر کلو سخی اور پانچ درہم وزن کے برابر کنڈس (دوہ بونی جس سے پھپکیں زیادہ آتی ہیں) لیکر ان دونوں کو آنے کی طرح باہر ایک ٹوٹ لو، اور پھر اس صنف کو ناک کے ذریعے سانس کے ساتھ اوپر بھینچو۔ ایسا کرنے سے تمہارا زکام ختم ہو جائے گا۔ لیکن اگر ممکن ہو تو زکام کو اسی طرح رہنے دو۔ کیونکہ زکام انسان کے لئے بہت مفید ہے۔

۳. نظر کی کمزوری

امام کے کسی صحابی نے آپ کی خدمت میں اپنی نظر کی کمزوری کا ذکر کیا تو آپ نے فرمایا: مُر۔ صبر! (ایک نہایت تلخ دوا) اور کانور سب کو ہوزین لے کر میری بنا کر اپنی آنکھوں میں لگاؤ، تمہاری نظر تیز ہو جائے گی۔



۴۔ موتیا

ایک شخص امام کی خدمت میں حاضر ہوا، اس کی آنکھوں میں موتیا ہو گیا تھا، جس کی وجہ سے اسے بہت تکلیف تھی امام نے اس سے فرمایا، سفید مرج اور لمبی مرج دو درہم اور صاف نوشادر ایک درہم کے برابر سیکر ان سب کو ملا کر اس قدر گوٹھ کر کہ سرمہ کی طرح نرم ہو جائے اس کے بعد اسے کسی باریک کپڑے سے بھان لو اور بھر ہر آنکھ میں تین تین سلائیاں لگاؤ، کچھ دیر صبر کرو اس عمل سے تمہاری آنکھوں کی سیاہی پر سے سفیدی چلی جائے گی اور کچھ خدا سے درو کو سکون مل جائے گا۔ اس کے بعد اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لو اور اس کے بعد کالے پتھر کی سلائی سے سرمہ لگاؤ۔

۵۔ پیٹ کا درد

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میری پیٹی پیٹ کے درد کی وجہ سے نہایت کمزور و لاحق ہو گئی ہے۔ اس کا علاج کیا ہے؟ امام نے فرمایا اسے چاول اور چربی کیوں نہیں دیتے۔ اس کے بعد امام نے چاول اور چربی کو ملا کر پکانے کا طریقہ بھی بتلایا۔ اس مرد نے اسی غذا سے اپنی پیٹی کا علاج کیا اور پیٹ نے شفا پائی۔



۶۔ دست

عبدالرحمن بن کثیر کہتے ہیں کہ مجھے مرنہ میں دستوں کی بیماری لگ گئی۔ امام نے مجھے حکم دیا کہ گدس کے سفوف کو زیرے کے پانی کے ساتھ ملا کر کھاؤں۔ میں نے اسی طرح کیا تو دست رک گئے۔

۷۔ ریاحی درد

امام کے ایک صحابی ذریعہ کو گیس کی شکایت تھی۔ امام نے ان سے پوچھا کہ کیا تمہارے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے؟ انہوں نے کہا جی ہاں، تو امام نے فرمایا کہ شہد اور کلوچی کیوں نہیں کھاتے انہوں نے فوراً اس پر عمل کیا اور شفا پائی۔

۸۔ صوحن

قادر بن حسان صوفی نے امام کی خدمت میں تحریر کیا کہ میرے بدن میں ایک گیس ہے جو سر پاؤں تک دوڑتی ہے آپ میرے لئے دعا کریں کہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ امام نے ان کے حق میں دعا کی اور جواب میں لکھا جوہ اور عنبر سے درائی بناؤ اس کے استعمال سے شفا پاؤ گے۔

۹۔ جسمانی کمزوری

ایک شخص نے امام سے جسمانی کمزوری کی شکایت کی۔ امام نے

فرمایا "دودھ پیا کرو۔ اس نے کہا دودھ تو بیٹا تھا سگر اس نے نقصان
کیا۔ امام علیہ السلام نے فرمایا "دودھ نقصان دہ چیز نہیں۔ تم نے
دودھ کے ساتھ کوئی چیز کھائی ہوگی اور تمہیں اسی نے نقصان پہنچایا
اور تم نے خیال کیا کہ دودھ نے نقصان پہنچایا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں

۱۰۔ ملیر یا بخار

ابراہیم جعفی امام کی خدمت میں حاضر ہوئے، اس وقت وہ
سخت بیمار تھے اور چہرے کا رنگ اٹا ہوا تھا۔ امام نے پوچھا کس وجہ سے
تمہارا چہرہ پھیکا پٹا ہوا ہے۔

ابراہیم جعفی نے عرض کیا "مجھے باری کا بخار ہے جو دو دن بھڑک رہا
تیسرے دن بڑھ جاتا ہے۔ یعنی دودھ ٹھیک نہ تہوں اور تیس دن
بخار پھر حملہ آ رہا ہے۔

امام نے فرمایا "تم اس مفید اور خوشبودار دوا سے استفادہ کیوں
نہیں کرتے یعنی سرخ شکر کو پیس کر پانی میں ملاؤ اور صبح نہار منہ پانی کے
بجائے اس شربت کو پیو۔

امام جعفی کہتے ہیں میں نے ایسا ہی کیا اور پھر مجھے باری کا بخار
نہیں ہوا۔

۱۱۔ وست

خالد بن خثع نے امام کی خدمت میں اپنے پیٹ کے درد
کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا "چاول دھو کر میں لو اور صبح

ایک مٹھی لپے ہوئے چاول کھاؤ اس کے بعد فرمایا۔ دست کے لرزوں
کو چاول کی روٹی دو۔ کیونکہ ضعیف و کمزور معدوں کے لئے چاول
کی روٹی تمام غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید و بہتر ہے۔ چاول معدے
کو غذا ہضم کرنے کیلئے آمادہ کرنے اور درد کو ختم کرتے ہیں۔

۱۲۔ برص

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میرے جسم پر سفید
داغ ہو گئے ہیں امام نے اسے حکم دیا کہ نہانے چاؤ اور ان دواؤں پر
بال صفا پاؤ ڈراؤ مہندی لگاؤ۔ اس نے اسی طرح کیا، اور ایک ہی مرتبہ
کے عمل سے داغ ختم ہو گئے۔

۱۳۔ بلغصم

بلغصم کے علاج کے لئے امام نے فرمایا "علک مدی (جبانے
والی گوند) گندرد (ایک خاردار درخت کی گوند) صغیر (پیلاڑی پودہ) زینب
زربناد اور کلونجی کو ہوزن لے کر ایک ساتھ کوٹ لو اور جب نشاے
کی طرح نرم ہو جائے تو کپڑے سے چھان لو اس کے بعد شہد سے نمید
کر لو اور ہر رات ایک اخروٹ کے برابر کھاؤ، انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا

۱۴۔ پیشاب میں تکلیف

امام کے ایک صحابی فضل نے امام سے پیشاب کی تکلیف
کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا "رات کے آخری حصے میں کلو نجی

کھاؤ فضل نے کچھ روز اسی طرح کیا تو تکلیف دور ہو گئی۔

۱۵۔ منی کی کمزوری

حمر بن حسنہ جمال کا لطف کم پھلتا تھا، یعنی اس کی منی میں کمزوری تھی۔ اس نے امام سے اس چیز کی شکایت کی تو امام نے فرمایا: کہ تم سب سے پہلے خدا نے عز و جل کی بارگاہ میں استغفار کرو اور اس کے بعد انڈے اور پیاز کثرت سے کھاؤ۔ بن دؤن کو یہ کمزوری ہو انہیں چاہیے کہ کثرت سے انڈے اور پیاز کھائیں۔

۱۶۔ قوتِ باہ کی کمی

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کیا کہ میں چاہتا ہوں کہ جنسی لذت سے بہت زیادہ لطف اٹھاؤں لیکن ایسا نہیں ہوتا مجھے کوئی ایسا بتائیے جس سے میری یہ تمنا پوری ہو جائے۔

امام نے فرمایا

سفید پیاز کاٹ کر گھی میں تلی لو اس کے بعد ایک برتن میں انڈا ڈال کر سموڑا سا بنک چھڑک لو اور پھر اس انڈے کو سرخ کی ہوئی پیاز میں ڈال دو اور کچھ دیر بچنے دو۔ یہ غذا کھانے سے تمہیں جنسی قوت حاصل ہو جائے گی۔

اس شخص کا کہنا ہے کہ میں نے امام کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور اس غذا کی برکت سے اپنی دلی مراد کو پایا۔

امام جعفر صادقؑ نے وقتِ ضرورتِ عملِ جِراحی کو تجویز فرمایا۔ آپ کی خدمت

میں عرض کیا گیا کہ ایک مریض دوا کھاتا ہے لیکن ضرورت کے تحت عملِ جِراحی سے کامیاب علاج کرنا پڑتا ہے اور وہ نہیں کہ وہ اس عمل سے مر جائے۔ کیا یہ جائز ہے۔ امام نے فرمایا۔ وقتِ ضرورتِ عملِ جِراحی سے علاج کو ناجائز ہے لیکن اگر حلاکت کا خوف ہو تو جائز نہیں اس کے علاوہ امام نے بوقتِ ضرورتِ نہرِ بلی دواؤں کے استعمال کو بھی جائز قرار دیا ہے۔

اسمعیل بن حن جو کہ طبیب تھا، اسے امام کی خدمت میں عرض کیا میں ایک عرب ہوں میرا تعلق طبیب سے ہے مجھے بعض اوقات عملِ جِراحی کے ذریعہ مریض کا علاج کرنا پڑتا ہے کیا جائز ہے؟ امام نے فرمایا جائز ہے۔
اس نے کہا: کبھی ایسا بھی ہوتا ہے علاج کیلئے مریض کو نہرِ بلی دوائیں دینی پڑتی ہیں کیا یہ جائز ہے؟ امام نے فرمایا کوئی حرج نہیں جائز ہے۔

امام علیؑ مقامِ نبی سے اور بڑی بلوٹیوں کے ذریعے جو علاج کے طریقے بتائے۔ اب ہم ان کا ذکر کرتے ہیں کہ ہن سے آج کے اس ترقی یافتہ دور کے علماء طب استفادہ کرتے ہیں۔

امام جعفر صادقؑ علیہ السلام نے آج سے تیرہ سو سال قبل طب سے متعلق جو قوانین بیان فرمائے تھے۔ وہ اس زمانے کے علماء طب کے عقیدے سے مطابقت رکھتے ہیں۔ جان لیجئے کہ آج کے اطباء ان قوانین کو دوجہان کے مکمل علمی وسائل سے منطبق کرتے ہیں۔

لہسن

امام جعفر صادقؑ علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کے ذریعے اپنی بیماریوں کا علاج کرو۔ لیکن لہسن کی بو کے ساتھ مسجد میں نہ جاؤ۔

دول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا، لہسن شتر بیماریوں کی دوا ہے۔ اس زمانے کے لوگ اس آسانی سے دستیاب ہونے والی چیز کی خاصیت سے آگاہ نہیں تھے، لیکن اس علم ہنر کے دور میں علمائے طب نے اپنی دقیق تحقیقات کے ذریعہ لہسن کی خصوصیات کو پہچان لیا ہے۔

فہنس کا ڈاکٹر "ریم" اپنے ایک مضمون کہ جس کا عنوان "خوش نبت ہیں وہ لوگ جو لہسن کھاتے ہیں" میں لکھتا ہے۔

جسمانی قوت اور مختلف بیماریوں کی روک تھام کے لئے لہسن بہت موثر ہے، اس کے علاوہ مشہور و معروف اطباء مثلاً "سالمین بروٹ" لوٹز، دوبریہ اور دوسرے اطباء نے اپنے تجربات کے ذریعہ لہسن جیسی مفید چیز کا بہت ہی اچھا نتیجہ اخذ کیا ہے، اور وہ اس کی طبی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ لہسن انسانی بدن کی تقویت اور بلڈ پریشر کی روک تھام کے لئے ایک مکمل علاج ہے۔

المختصر یہ کہ جدید طب میں لہسن کو ایک مستقل و موثر دوا کے طور پر پہچان لیا گیا ہے۔ لہسن دل کے پتھریں کو فرحت بخشتا، رگوں میں خون کے بہاؤ کو منظم کرتا، خون کو صاف کرتا، اور جسمانی نظام کو سہل طاعت و رہنمائی دیتا ہے کہ وہ خون کی بیماریوں پر غلبہ پالیتا ہے۔ اسی لئے وہ عواتین جو بعض سخی تکلیف میں مبتلا ہیں اگر وہ لہسن استعمال کریں تو اس تکلیف کے چھٹکارہ پالیں گی۔

اس کے علاوہ جلد بڑھا، ہونا جو کہ فساد خون کی وجہ سے ہوتا ہے جوڑوں کے درد اور لہو اسیر کیلئے لہسن ایک شفا بخش اور مفید دوا ہے

تیسرے لہسن مند و بخیر ذیل امراض کا علاج بھی کرتا ہے، یا کسی حد تک انھیں کم کر دیتا ہے۔

تب، دق، یسیریا، سانس کی تکلیف، بدن کے رنگ کا گرلا پن، بعضی دمعہ کے کئی بدلے، خناق، خسرہ، کالی کھانسی، معدے کی گری، معدے کا زخم، خواہ پانہ ہو یا نیا۔ پیشاب و حوض کے مقامات کو صاف کرنا۔ گردوں کی صفائی کرنا۔ بچوں کے پیٹ کے کڑے ہونے میں پیدا ہونے ہیں ان کا خاتمہ کرتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ جن علاقوں میں لہسن زیادہ استعمال ہوتا ہے، ان لوگوں کی عمریں لمبی، چہرے شاداب، اور زندگیاں صحت و سلامتی کے ساتھ گذرتی ہیں۔

اس بات سے معلوم ہوتا ہے کہ لہسن کے بارے میں امام کے مختصر اقوال مسقدر مفید اور جامع ہیں

شاید آنے والے دور میں جبکہ علم طب اور زیادہ ترقی کرے تو اس وقت لہسن کے خواص و فوائد اور زیادہ آشکارا ہو جائیں اور طبی نقطہ نگاہ سے امام کے کلام کی عظمت و بلندی واضح طور پر سامنے آئے گی۔

پیاز

امام فرماتے ہیں۔ پیاز کھاؤ کیونکہ پیاز کی تین خصوصیات ہیں۔

۱۔ انسان کے سوراخوں کو موٹا کرتی ہے۔

۲۔ منہ کو خوشبودار کرتی ہے۔

۴۔ جنسی طاقت کو بڑھاتی ہے۔
نیز امام نے فرمایا کہ پیاز منہ کو خوشبو از چہرے کو شاداب،
اور قوت باہ کو زیادہ کرتی ہے۔

اس کے بعد فرمایا۔ پیاز جسم سے تھکاوٹ دور کرتی، اعصاب
کو نارمل کرتی، لذت جنسی کو زیادہ کرتی، اور بخار کے مرض کو دور کرتی
یہ ہے دوسری صدی ہجری میں امام کا کلام۔ جبکہ اس وقت
لوگ علم طب اور علم الابدان سے کم آشنا تھے، لیکن آج کے دور
میں علوم کی حقیقت لیبارٹریوں میں آشکار ہو رہی ہے، لہذا اس
قسم کی حسرتی بوٹیاں اپنے وجود کی حکمت کی طرف انورح انسانی کو مائل
کر رہی ہیں۔ اور علم کی پیش رفت کے ساتھ ساتھ ان کے تمام فوائد
خوبیاں آشکار ہوتی جا رہی ہیں۔

ڈاکٹر لاکوئسکی کہ جس نے پیاز پر تحقیق کی ہے، کہتا ہے کہ پیاز
سرطان جیسے موزی و مہلک مرض سے مقابلے کے لئے ایک طاقتور
مخلوق ہے۔

نیز ڈاکٹر لاکوئسکی کہتا ہے کہ پیاز پر ہماری تحقیق اسی طرح جاری
ہے۔ اور ہم یقین ہے کہ ایک دن وہ آئے گا، جب یہ چھوٹی سی چیز
انسانی امراض کے علاج کا ایک انتہائی اطمینان بخش ذریعہ ہوگی۔
ڈاکٹر دامر کہتا ہے کہ پیاز غذا کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے۔
اس کے علاوہ دوسرے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ پیاز گڑھے، مٹانے اور
پیاس کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور وہ بھی پیاز کھانے کو ترجیح
دیتے ہیں۔

ایک اور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پیاز ایک ایسے گراں قدر مادے پر
مشتمل ہے کہ جو ناک اور گلے کے درد کو کم کرتا اور سانس کے مقام
کو ہلکا رکھتا ہے۔

پیاز کے فوائد کے بارے میں اب تک اطباء سی کچھ کہ چکے ہیں
اور بلاشبہ آئندہ پیاز کے اور بھی بہت سے فوائد سامنے آئیں گے۔
کہ جو علمی دنیا میں پیاز کے مقام کو اور زیادہ بلند کر دیں گے۔

مولی

مولی ایسی سبزی ہے کہ جس میں مندرجہ ذیل خصوصیات
پائی جاتی ہیں، پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتی ہے۔
بھوک بڑھاتی ہے، بدھضمی کو ختم کر کے ہضم کے عمل کو آسان بناتی ہے
جوڑوں کے درد اور ہیٹ کی گیس کو ختم کرتی ہے۔ سینے کو ہلکا کرتی ہے،
اسکے علاوہ کھانسی، جگر کی بیماریوں اور بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

یہ اس زمانے کے اطباء کی تحقیق ہے جبکہ امام جعفر صادق علیہ السلام
نے بارہ صدی قبل فرمایا تھا کہ مولی استعمال کرو، کیونکہ اس کے پتے
معدے کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔ اس کا گودا پیشاب کے بہاؤ کو آسان
کرتا ہے اور اس کی بستر بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کی خصوصیات کے بارے میں اطباء کہتے ہیں کہ گاجر میں
بنیاتی شکر کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے، کہ جو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

البتہ بچوں کے لئے اس کا مفہم کرنا دشوار ہوتا ہے۔
 یرقان کے علاج کے لئے گاجر کا جوس انتہائی مفید ہے اور اگر بوس
 کو شہد ملا کر پیا جائے تو قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر
 اور آنٹوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔

جن لوگوں کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہو یعنی وہ دے کے
 مرض میں مبتلا ہوں یا جن کو اعصابی کمزوری ہو تو ڈاکٹر نان کے لئے گاجر
 تجویز کرتے ہیں۔

اطباء کہتے ہیں کہ بچوں کی رشد و نمو کیلئے گاجر کا جوس بہت مفید
 چیز ہے اور گاجر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ اسکے علاوہ
 خون بڑھتا ہے اور جسم میں خون کی فراوانی کا احساس ہوتا ہے
 اس زمانے کے اطباء نے گاجر کے باغی میں بہت کچھ کہا ہے
 اور اس کے فوائد سے متعلق جو کچھ ہے وہ معنی خیر ہے، لیکن حضرت امام
 جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے دور میں فرمایا۔
 "قوتِ باہ کو بڑھانے کے لئے گاجر بہت مفید ہے۔ یہ
 قوتِ باہ کو بڑھاتی اور گردوں کو گرم کرتی ہے۔"

بنگین

اطباء کہتے ہیں بنگین ایسی سبزی ہے جو ہر مزاج والے کے لئے مناسب
 ہے۔ یہ سبزی معدے کو طاقتور بناتی اور رگوں کو نرمی عطا کرتی ہے۔
 نیز بے کسی میں ابلے ہوئے بنگین پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے
 اس کے علاوہ تلی اور پتے کے لئے بہت مفید ہے۔ امام جعفر صادقؑ

فرماتے ہیں بنگین کھاد کیونکہ یہ صفرے کی تھیلی کو ضرر پہنچائے بغیر،
 بچے کو فائدہ پہنچاتا ہے، نیز یہ سبزی بغیر کسی تکلیف کے دوسری
 بیماری کا علاج کرتی ہے۔

کدو

اطباء کہتے ہیں کہ دماغ کو تروتازہ اور مزاج کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے
 حلوة کدو انتہائی مفید ہے۔ اس کے علاوہ کئی کدو کے بہت سے
 فوائد ہیں۔ مثلاً جسمانی رگوں کے بند مساموں کو کھولتا ہے، معدے کو
 نرم رکھتا ہے، خصوصاً معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے، نیز یرقان کے
 مرض کا علاج کرتا ہے، کدو کے ذریعے جسمانی گرمی سے ہونے والے
 بخار ختم ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شدید بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہیں۔ کدو کے استعمال
 سے بے خوابی سے نجات مل جاتے گی اور خوب نیند آئے گی، ادھر عمر
 لوگوں کی جسمانی و دماغی کمزوری کے لئے کدو بہت مفید ہے، کیونکہ
 عمر کے اس حصے میں جسمانی و دماغی طاقت کم ہو جاتی ہے، اگر اس عمر کے
 افراد کدو کھائیں تو وہ اپنے اندر توانائی کا احساس کریں گے اور جسمانی غلیظ
 حیات نو پالیں گے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ کدو دماغی صلاحیتوں کو
 بڑھاتا ہے اور مرضِ قوتِ باہ کے لئے نہایت مؤثر ہے۔



سبزی اور پھلوں کے متعلق اما کی گفتگو

سبزی اور پھلوں کے بارے میں آج کا علم بہت کچھ کہتا ہے
حیات انسانی اور اس کی نگہداشت کے لئے خدا کی عطا کردہ
ان دونوں نعمتوں کو انتہائی موثر سمجھا گیا ہے۔

۳ ج بھی اطباء اکثر لوگوں کو سبزی اور پھل کھانے کا مشورہ
دیتے ہیں، بالخصوص جو لوگ کھجور، پھلوں، تھوس، دپاڑوں کے شدید درد
اور اس کی طرح کی تکالیف میں مبتلا ہوں۔ تو اطباء ان کے لئے پھل اور
سبزی تجویز کرتے ہیں، کیونکہ تحقیق سے ثابت ہے کہ ان دونوں حیات
بخش ماقول میں کافی مقدار میں جوہر سرکہ

مواد قندی SHOWER اور AZOTE مواد پایا جاتا ہے۔

اسی بنا پر اطباء بعض پھل اور سبزیوں کو خوش مزاجی، بعض
کو پیشاب کھل کر آنے، بعض کو غذا ہضم ہونے اور بعض کو تقویت بخیلنے
منفید قرار دیتے ہیں۔

اور اس کے ساتھ ساتھ اطباء اس بات کی بھی تاکید کرتے ہیں
کھانے سے پہلے سبزی اور پھلوں کو لازمی طور پر دھولینا چاہیے تاکہ وہ
مختلف قسم کی آلودگی سے پاک ہو جائیں کیونکہ پھل اور سبزیں اکثر مٹی
اور گندے پانی سے آلودہ ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ گائوں اور بھری
دلوں کے ہاتھوں سے ہوتی ہوئی پہنچتی ہیں، لہذا اس لئے بھی نہیں

اچھی طرح دھولینا چاہیے، تاکہ بیرونی جراثیم دور ہو جائیں کیونکہ اگر یہی
جراثیم انسان کے جسم میں داخل ہو جائیں تو بیماریوں کا سبب
 بنتے ہیں۔

لیکن نورج انسانی کے ان حقائق سے صدیوں قبل امام جعفر صادق
علیہ السلام نے فرمایا: پھل پر گونا گویا اثرات ہوتے ہیں لہذا جب
وہ ہمارے ہاتھوں میں پہنچے تو سب سے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لو۔
امام نے پھلوں کے فوائد اور خصوصیات کے بارے میں جو کچھ بیان
فرمایا ہم ان میں سے بعض کا ذکر یہاں پر کرتے ہیں

انگور

امام نے فرمایا: انگور اعصاب کو مضبوط کرتا، شکلات کو دور
کرتا اور انسان کے دل کو تازگی عطا کرتا ہے۔

مزید فرمایا: ایک پیغمبر نے خدا کی بارگاہ میں اپنے غم و اندوہ کی
شکایت کی۔ تو انہیں جواب ملا کہ اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے
انگور کھاؤ۔

اطباء کہتے ہیں کہ انگور میں تین خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

۱۔ معده کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

۲۔ خون صاف کرتا ہے۔

۳۔ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔

انگور کا جوس زراعتی مشہد طاقتوں کو بحال کرتا ہے، خون کی گردش

کو آسان بناتا اور معدے میں خمیر شدہ فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔

جگر اور گردوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اسکے علاوہ بھڑی، نقرس، دل کے امراض، صفرا، معدے کی گیس اور بواسیر کے لئے بہت مفید ہے اور اسکے علاوہ فی بی اور سرطان جیسی ہلکے بیماریوں کی بھی کسی حد تک روک تھام کرتا ہے۔

انگور میں وٹامن A B C پایا جاتا ہے، بخار کی وجہ سے ہونے والی تکالیف و درد بھی انگور کھانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

علمائے علم کیمیا کہتے ہیں کہ انگور کا رس معدے میں رطوبت کو زیادہ کرتا ہے اور تپتی اور ٹپھکی ہڈی جوڑنے کیلئے بہت مفید ہے انگور میں ہر سال لاکھ قسم کی نہری دھات کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو خون کے بہاؤ کو تیز کرتی ہے اور بیچنا چہرے کا روپ نکھارتی ہے۔ اسی وجہ سے انگور آتشک، سرطان اور فی بی جیسی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے جیسا کہ امام نے فرمایا انگور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور جسم کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

امام کی علمی و فکری عظمت سے آشنہ ہونے کے لئے جب ہم انگور کے فوائد سے متعلق بیسویں صدی کے اطباء و علماء کے اقوال سے امام کے مختصر و موثر بیان کو تطبیق کرتے ہیں تو ہمیں امام کا قول ان کے بیانات کے عین مطابق نظر آتا ہے۔

سیب

امام جنس صادق فرماتے ہیں۔ سیب کھاؤ کیونکہ یہ معیل اندرونی گرمی کو ختم کر کے مزاج میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور بخار

کے مریضوں کو شفا عطا کرتا ہے۔

نیز امام نے فرمایا۔ اگر لوگ سیب کے پنہاں فوائد کو جان لیتے تو اپنے مریضوں کا سیب کے علاوہ کسی دوسری دوائی سے علاج نہ کرتے، اسکے علاوہ سیب انسان کے دل میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ لہذا انسان کے دوسرے اعضاء کی نسبت سیب کا اثر دل پر بہت تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ فرمایا۔ اپنے بخار کے مریضوں کو سیب کھلاؤ کیونکہ ان کے لئے سیب زیادہ مفید چیز کے باجے میں نہیں بہتا۔ اسی طرح اطباء کہتے ہیں کہ سیب کھانے سے دل دماغ اور جگر مضبوط اور تروتازہ ہوتے ہیں، اختلاج قلب اور دماغ کے مریضوں کے لئے سیب سونگھنا بہت مفید ہے۔

اور اسکی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ معدے کے منکح اصلاح کرتا ہے اور معدے کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بھوک بڑھاتا ہے۔ پکا ہوا سیب کھانسی کا انتہائی موثر علاج ہے۔ اسکے علاوہ جلدی امراض اور بے خوابی کے لئے بھی پکا ہوا سیب بہت بہتر دوا ہے۔

انار

امام نے فرمایا۔ اپنے بچوں کو انار کھلاؤ اور اسی طریقے سے انھیں تیزی سے جوانی کی طرف لے جاؤ۔ نیز فرمایا انار کو بچوں کے ساتھ کھاؤ تاکہ تھکے معدے کی دیواروں کو مختلف قسم کی آلودگی سے پاک کرے، اور تھاری دماغی قوتوں کو جلا بخشنے۔

اطباء کہتے ہیں۔ اندرون کو صاف کرتا ہے جسم کے لئے مناسب مواد پیدا کرتا ہے، اعصاب کو تروتازگی بخشتا ہے، جسم کے بند مساموں کو کھولتا ہے۔ پیٹ کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ پیشاب کھولنے کا سبب بنتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے، اور یہ قان کی بیماری، تلی کی تکالیف، اختلاج قلب اور شدید کھانسی کی مؤثر دوا ہے۔

اسکے علاوہ اندر آواز کو صاف کرتا ہے، ہرے کو نکھارتا، جسم کو تروتازہ کرتا اور معدے کے کیڑوں کو مارتا ہے۔

یہی وہ مقام ہے کہ جہاں پر اندر کی خصوصیات سے متعلق امام کا جامع بیان واضح ہو جاتا ہے کہ امام نے فرمایا: اپنے بچوں کو انارکھلاؤ تاکہ وہ تیزی سے جوان ہوں۔ اور جوانی کے لئے صاف دہر خوش خون، سالم طبیعت، زندگی کے لازمی مواد، روشن چہرہ اور جسم کی انتہائی ضروری ہے۔ اور اندر میں یہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ امام نے فرمایا: "اندر معدے کو صاف کرتا ہے۔ یعنی تندرستی کی دیوایں جسے ہر قسم کی آلودگی کو دور کرتا ہے۔

اوجیب معدہ صاف ہو جائے تو فہم کا عمل تیز اور آسان ہو جاتا ہے اور اسکے نتیجے میں خون جسم کو مسلسل اور منظم طریقے سے پہنچاتا رہتا ہے۔ اور خون صحیح طریقے سے گردش کرنے لگتا ہے۔

یہ۔

امام نے فرمایا یہ کھانے سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

اور دل کو سکون ملتا ہے۔ نیز منہ فرمایا جو کوئی بہ کو نہار منہ کھائے تو اس کا لطفہ سالم ہوگا اور اس نتیجے میں پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوگا۔

اس کے علاوہ فرمایا: "بہ دل کو طاقت دے اور ضمیر کو روشن کرتا ہے۔ امام نے بہ کے بارے میں جو کچھ فرمایا ہے۔ آج تک کے اطباء نے اس سلسلے میں جو بھی تجربات و تحقیقات کی ہیں، وہ اس سے زیادہ کچھ نہیں کہہ سکے۔

اطباء کہتے ہیں۔

بہ چہرے کو شاداب، دل کو خوشحال و مضبوط، ذہن کو طاقتور معدے کو درست، قوت باہ میں افزائش، گردوں کو منظم، مثانہ کو صاف، پیشاب کے نظام کو بہتر معدے کو نرم و ملائم اور معدے کی تکالیف کو کم کرتا ہے۔

انجیر

امام نے فرمایا: "انجیر منہ کی بدبودار دور کرتی ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور بال بڑھانے والے سیلز کو تروتازگی و قوت عطا کرتی ہے اور تکالیف کو بغیر دوا کے ختم کر دیتی ہے۔ امام نے مسائل کی قوت فہم کے مطابق اس پھل کی اہم خصوصیات بیان فرمائیں لیکن اس پھل سے متعلق تحقیقات کے

بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو مفید غذائی عناصر پر مشتمل ہے اور اس میں اس قدر شوگر پانی جاتی ہے جو جسم کو دافع طور سے فائدہ پہنچاتی ہے۔

انجیر سفیم کے عمل کو آسان بناتی اور معدے کی کارکردگی کو منظم کرتی ہے۔ انجیر جسم کو طاقتور چہرہ کو شاداب اور پتھوں کو تروتازگی عطا کرتی ہے۔

رات میں انجیر کھانے سے آنسوؤں کی حرکات منظم و مرتب ہو جاتی ہیں اور بدن صحت مند و خوبصورت ہوتا ہے۔

المختصر یہ پھل غذائیت سے بھرپور اور لذت بخش ہے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں، تپ دق، سرطان اور جگر کی تکلیف کے لئے انجیر انتہائی موثر ہے۔

کھجور

امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں ایک طبیب نے کھجور پیش کئے گئے تو آپ نے فرمایا: ”یہ کیا ہے؟“ کہا گیا یہ برنی کھجور ہے۔ امام نے فرمایا: ”اس پھل میں شفا ہے۔“ نیز فرمایا اس پھل میں زہر شفا رہی ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جو اپنے ساتھ کوئی بیماری نہیں رکھتا۔ اور اس سے کسی بھی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جو کوئی ان خشک کھجوروں میں سے سات دن رات کو سوتے وقت کھالے تو اس کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

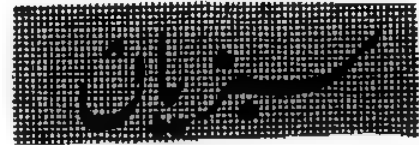
امام نے اپنے اس کلام کہ کھجور امراض کھیلنے شفا دینے والا ایسا پھل ہے کہ جس میں کوئی بیماری و تکلیف نہیں ہے: کے ذریعے لوگوں کو کھجور کھانے اور اس کے منافع اور فوائد سے استفادہ کرنے کی ترغیب دلائی ہے۔

جدید طبی و کیمیائی علم اپنے عظیم وسائل کی روشنی میں کھجور کے فوائد کی وضاحت کرتے ہوئے کہتا ہے: ”کھجور جسم کو گرم، خون کا گناہ اور جسم کی جلد کو شادابی و تروتازگی عطا کرتی ہے۔“

جدید علم طب کہتا ہے: ”اگر کھجور کو دودھ میں ملا کر کھایا جائے تو اس سے قوت باہ اضافہ ہوتا ہے۔ اور اگر اسے دودھ میں پکا کر کھایا جائے تو جلن کے امراض کا علاج کرتی ہے خشک کھانسی کا خاتمہ کرتی ہے۔“ کھجوروں کی جلن اور مٹانے کی تکالیف کو دور کرتی ہے ”بسمہ“ کھجور میں بہت سی خصوصیات پائی جاتی ہیں اس کی خصوصیات کے ضمن میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ کھجور عورتوں کی ماہانہ عادت (حیض) میں غیر معمولی خون ریزی روکتی ہے اور دستوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اور سوجھوں کی اصلاح کرتی ہے لیکن اس پھل کی اہم اور بڑی خاصیت یہ ہے کہ اس میں مادہ ”مائیگنیرولیم“ پایا جاتا ہے کہ جسے سرطان جیسے مہلک مرض کے علاج مفید قرار دیا گیا ہے۔

کئی دفعہ کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھجور کی نگہداشت کرنے والوں، یا وہ لوگ جن کا کھجور سے تعلق رہتا ہے ان میں سرطان کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔

ابھی تو علم اپنے ابتدائی مراحل سے گذر رہا ہے، بعینہ کی
 کثرتہ علی طاقت کھجور کے پنہاں فوائد کو ظاہر کر دے اور لذیذ پھل
 کی عظمت و قدر و قیمت اور فوائد سے پورے علم کو آشنا کرائے۔
 اور وہی وقت ہو گا کہ جب زمین پہلے والے انسان امام
 جعفر صادق علیہ السلام کے افکار غالب کی حقیقت کو سمجھ سکیں گے۔
 اور امام کے اس کلام کی حقیقت کو جان لیں گے کہ
 ”کھجور میں بغیر کسی تکلیف کے شفا رکھی گئی ہے۔“



ساگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ”بغیر کسی تاثر کے
 ساگ سے استفادہ کرو، کیونکہ یہ سبزی خون کو صاف کرتی ہے۔“
 اس زمانے کے ماہر اطباء کہ کھجور نے ساگ پر طبی تحقیقات
 کی ہیں وہ کہتے ہیں کہ ساگ ایسی سبزی ہے جو کئی اقسام کے وٹامنز
 سے بھرپور ہے۔ اس سبزی کے ان حصوں میں معدنی نمک کثرت سے
 پایا جاتا ہے کہ جن پر سورج کی روشنی زیادہ پڑتی ہے۔

شمیت کہ جو ”نیومان“ کے نام سے مشہور ہے کہتا ہے۔
 ”ساگ میں آئرن بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ سبزی

خون کے سرخ جیشوں کو زیادہ کرتی ہے، اعصاب کو سکون پہنچاتی
 ہے، خواب آور ہے۔ آنکھوں میں چمک پیدا کرتی ہے۔ بالوں
 کی رنجش کو محکوم بناتی ہے۔ ساگ کھانے والے کا چہرہ اور ہونٹ
 ہمیشہ گلابی رہتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ یہ ہے کہ ساگ
 انسان کے خون کو صاف کرتا ہے۔
 اور امام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ساگ کھاؤ کیونکہ یہ
 تمہارے خون کو صاف کرتا ہے۔

کاسنی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ”کاسنی بہترین سبزی
 ہے، کاسنی کھاؤ تاکہ تمہارا خون زیادہ ہوا جس میں جنسی رغبت سے
 سرشار ہو جائے۔ اور تمہاری اولاد خوبصورت ہو۔“

اس کے علاوہ فرمایا ”جو کوئی رات کو کاسنی کے سات
 پتے کھا کر سوئے وہ پوری رات درد و قوٹ سے محفوظ رہے گا۔“
 اس دور کے اطباء کہتے ہیں ”کاسنی اعصاب کو مضبوط رکھتی ہے
 جسم کی زائل شدہ قوتوں کو بحال کرتی ہے، دل و جگر اور گردوں کو
 تروتازگی عطا کرتی ہے۔ بینائی تیز کرتی ہے۔ رحم کے لئے بہت
 مفید ہے اور طبیعت میں اعتدال پیدا کرتی ہے۔“

کاسنی کی تعریف میں امام کا یہی بیان کافی ہے کہ یہ سبزی جنسی
 رغبت بڑھاتی ہے اور بچے میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے۔
 کیونکہ جب تک طبیعت سالم، خون صاف اور

جسم قوی اور جسم کا نظام تروتازہ و کامل نہ ہو۔ بچہ ہرگز خوبصورت اور صحت مند نہیں پیدا ہو سکتا۔

وہ حقیقت انسان کا علم ابھی اس قدر بلند و وسیع نہیں ہو کہ وہ امام کے کلام کے حقائق کو سمجھ سکے۔

علمائے کیمیا نے اپنے انکشافات علمی سے جو کچھ حاصل کیا ہم نے پہلے صرف اسی کا ذکر کیا ہے۔ اور اب طب و حفظانِ صحت سے متعلق امام عالی قدر کی مختصر گفتگو پیش کرتے ہیں۔

بلکہ ہم یہ گفتگو کلمات جاوید کے نام سے اس بھونٹی سی کتاب میں تحریر کرتے ہیں۔

طیب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جناب موسیٰ کے زمانے تک طیب کو معالج کہتے تھے۔ ایک دن جناب موسیٰ بن جعفر نے اپنی مناجات میں عرض کیا۔

”اے بارالہا! ان لوگوں کو یہ بیماریاں کون لگاتا ہے؟“

جواب ملا۔ اللہ

جناب موسیٰ نے دوبارہ سوال کیا۔ ”مالک! ان امراض کا علاج کون کرتا ہے؟“ جواب ملا ”بندوں کے امراض کا علاج بھی خدا ہی کرتا ہے۔“

اُس وقت جناب موسیٰ نے عرض کی۔ ”پروردگار! جب تکلیف بھی تیری طرف سے ہے اور علاج بھی تو ہی کرتا ہے۔ تو پس

معالج کا کیا کام ہے؟“

جواب ملا۔ ”بیماری اور اس کا علاج دونوں چیزیں میری ہی طرف سے ہیں۔ معالج کا کام صرف انسان کے دل میں اطمینان پیدا کرنا ہے کہ مریض خطرے سے باہر ہے۔ اسی دن سے معالج کو طبیب کہا جاتا ہے۔“

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جب تک تمہاری طاقتیں بیماری کا مقابلہ کر سکتی ہوں اس وقت تک دوا سے اجتناب کرو۔

امام فرماتے ہیں۔ جو کوئی بیماری سے عاجز آکر اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرے اور اُس دوا سے اس کی موت واقع ہو جائے تو وہ میری نفرت و ناراضگی کا مستحق ہے اور میں اس سے بڑا برا کیونکہ اس نے اپنے اس عمل سے خودکشی کی ہے۔

•۔ برتن دھونے اور صحن کی جھاڑ دگانے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

عنوانِ بصری سے فرمایا ”جس غذا کو پسند نہیں کرتے آہرگز میت کھاؤ کیونکہ یہ چیز تم میں طاقت و بے وقوفی پیدا کرے گی اور جب تک بھوک نہ لگے، دسترخوان پر مت بیٹھو۔ ہمیشہ حلال لقمہ کھاؤ۔ اور رسول اکرم کی حدیث کو ذہن میں رکھو۔“

”بھرے پیٹ سے برا کوئی طرف نہیں ایلے جب بھی کوئی غذا کھانے

لگو تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کر لو ایک حصہ خوراک کے لئے دوسرا پانی کے لئے اور تیسرے حصے کو خالی رکھو تاکہ کل نفس آسانی سے جاری رہے۔

• ہر بیماری کی جڑ ریشہ شکی ہے۔ سوائے بخار کے کہ اس کا سبب کچھ اور ہے۔ خون اور طہم کی زیادتی کی وجہ سے پیٹ میں گیس بنتی ہے لہذا انسان کو ہمیشہ میاں زد روی سے کام لینا چاہیئے۔
• مریض کے لئے راستہ چلنا بیماری کو طول دینے کا باعث ہے۔

• اگر انسان اپنی غذا میں میاں زد روی سے کام لے تو ہرگز بیمار نہ ہو۔

• سونا جسم کی راحت، بولنا روح کی راحت اور خاموشی عقل کی راحت کا باعث ہے۔

• اپنی صحت کی حفاظت کے لئے جو کچھ بھی خسہ چ کیا جائے اسراف میں نہیں آتا۔ کیونکہ اسراف اس صورت میں ہوتا کہ جب پیسا انسانی نفس کو تکلیف دینے کے لئے خرچ کیا جائے۔

دوا کی چپارستیں ہیں۔

۱۔ خون نقصہ کر دانا۔ ۲۔ ٹکور کرنا۔ ۳۔ قی کرنا۔

۴۔ حقہ کرنا۔

• خالی یا بھرے ہوئے پیٹ سے ہرگز نہانا نہیں چاہیئے۔ بلکہ نہاتے ہوئے کچھ غذا معدے میں ہونی چاہیئے۔ تاکہ معدہ اسے ہضم کرنے میں مشغول رہے۔ اس طرح معدے کو ٹھکون ملتا ہے۔

کھانے کے بعد نشست کچل لیٹنے سے جسم صحت مند ہوتا ہے۔
غذا انتہائی طریقے سے ہضم ہوتی ہے اور جسم کی اندرونی تکالیف میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ حدیث امام رضا علیہ السلام اور اسی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام سے بھی روایت کی گئی ہے کہ رات کے ابتدائی حصے میں ہمبستری کرنا نقصان دہ ہے۔ اسی لئے اس وقت ہمبستری سے اجتناب کرنا چاہیئے، خواہ موسم سرما ہو یا موسم گرما۔ کیونکہ اس وقت معدہ اور آنتیں اپنے کام میں مشغول ہوتی ہیں تو اس عالم میں ہمبستری تو بلخ، فالج، لقوہ اور رعشے کا سبب بنتی ہے اور اس کے علاوہ مثانے میں پتھری، پیشاب میں رکاوٹ و تکلیف اور بنیائی میں کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہمبستری کی خواہش ہو تو رات کے آخری پہر میں کرنی چاہیئے، کیونکہ سحر کے وقت ہمبستری کرنا جسمانی قوتوں اور نطفہ ٹھہرنے کے لئے انتہائی مناسب ہے۔ اور بچے کی خلقت پر بہت بہتر اثر پڑتا ہے اور ذہن بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بیوی میں جنسی رغبت پیدا کرنے کے لئے ہمبستری سے پہلے اس کے ساتھ چھڑ چھپاڑ کرنا، یعنی اسکے پستان اور سینہ و پہلوؤں کو ملنا بہت ضروری ہے اس طرح عورت کی شہوت اُبھرتی ہے اور اس کی شرم گاہ میں شہوتی پانی آنے لگتا ہے۔ اور رغبت کے آثار اسکے چہرے اور آنکھوں سے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور مرد کی طرح اس میں بھی ملاپ کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ مرد سے وہ کچھ چاہتی ہے

جو مرد اس سے چاہتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے بہتری کرنا حرام ہے۔ مرد کو چاہیے کہ بہتری کے فوراً بعد اپنی جگہ سے نہ اٹھے بلکہ اپنے بستر پر دامن کھوٹ لیٹ جائے اور کچھ دیر آرام کرنے کے بعد اٹھ کر پیشاب کرے۔ اس وقت پیشاب کرنے سے مثانے میں موجود اضافی مواد ختم ہو جاتا ہے۔ اور انسان مثانے کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے اس کے بعد واجب غسل کرنا چاہیئے۔

جسم میں خون کی خرابی کی تین علامات ہیں۔

۱۔ جسم پر دانے اور پھوٹے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

۲۔ بدن پر خدش ہونے لگتی ہے۔

۳۔ جلد کے نیچے جیو مٹیاں رنگیتی ہوتی محسوس ہوتی

ہیں۔

بخار کا تین طریقوں سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ پسینے سے ۲۔ جلاب لینے سے ۳۔ قی کرنے سے۔

علاج کے بہترین طریقے حیا ہیں۔

۱۔ خون فصد کر دانا۔ ۲۔ ٹنکور کرنا۔ ۳۔ غسل کرنا۔

۴۔ حقنہ کرنا۔

کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولو۔

متہار ایمل فقر و تنگ دستی کو ختم کر دے گا۔ اور عمر میں امتداد

کرے گا۔

امام نے اس حدیث میں لوگوں کو فقر و تنگ دستی اور کم عمری سے ڈرایا ہے۔

اور طب جدید میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھانے کے وقت اگر ہاتھ دھلے ہوئے اور جراثیم سے پاک نہ ہوں تو بعد نہیں کہ نقصان دہ جراثیم کھانے کے ساتھ نکلے سے ہوتے ہوئے معدے تک پہنچ جائیں اور پھر وہاں سے جگر، خون اور دل میں سرایت کر جائیں اور اس طرح یہ خطرناک جراثیم انسان کو ناگہانی موت سے دوچار کر دینگے۔ یا پھر اسے بیمار کر ڈالیں گے۔ اور انسان کے پاس جو جمع پونجی ہوگی وہ اس مرض کے علاج میں خرچ ہو جائے گی اور انسان فقر و پریشانی کا شکار ہو جائے گا۔

اس لئے امام نے فرمایا کہ ان جراثیم کے شر سے محفوظ رہنے کے لئے کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لو اور اس طرح اپنے آپ کو فقر و تنگ دستی اور ناگہانی موت سے بچالو۔



طِبِّ رُوحَانِی سے متعلق

امام کی گفتگو

اس دُنیا میں جس طرح انسان کا بدن مختلف قسم کی پریشانیوں اور امراض کا شکار رہتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کی رُوح میں بھی ہر لحاظ سے بگاڑ پیدا ہونے اور مردہ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اسی لئے غذائی نمائندوں نے جہاں جسمانی صحت سے متعلق قوانین بتائے ہیں روح کی حفاظت سے متعلق احکامات بھی بیان فرمائے اور شاید اس سلسلے میں بہت زیادہ کوشش کی ہے کیونکہ عظیم ہستیاں جسم سے پہلے روح کی طبیب بنتی ہیں۔

جس طرح جسمانی بیماریاں جسم کو بیکار اور انسان کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں اور انسانی زندگی کو موت سے ہٹکا کر دیتی ہیں۔

بالکل اسی طرح اگر خدا نخواستہ روحانی امراض کی یلغار انسان کو اپنی لپیٹ میں لے لے تو پھر انسان کی روح بھی مُردہ ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ جب حیوانی خواہشات، بہت جذبات اور صفات بُری انسان پر غالب آجائیں تو انسان کی روح کمزور و ناتوان ہو جاتی ہے۔

اور اس طرح اس کی روحانیت اور اعلیٰ صفات زائل ہو جاتی ہیں اور پھر اس حالت میں روح۔ روح نہیں رہتی کیونکہ وہ اپنے اندر معنوی صفات و کمالات نہیں رکھتی۔

فلاسفہ، علم و حکمت کے علماء اور نفسیات کے ماہرین کا رہنما برس کی تحقیقات و تجربے کی بناء پر یہ فیصلہ ہے کہ روحانی امراض کے علاج کے لئے صرف ایک ہی سودمند راہ ہے اور وہ دین ہے انہوں نے بہت اچھی طرح جان لیا ہے کہ ایک روحانی مریض کا علاج دین کے سوا کوئی چیز نہیں کر سکتی دنیاوی محرمات کی تہائی تعلیمات کے علاوہ کسی بھی طریقے سے مرعین کی روح شفا حاصل نہیں کر سکتی۔

یقیناً روح کے خالق (اللہ) کے علاوہ کوئی بھی روح اور اسکے امراض کا علاج بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی امراض کے علاج کے لئے آسمانی تعلیمات معجزاتی اثر رکھتی ہیں۔ مثلاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ اوداج کھیلے دین جادوئی اثر رکھتا ہے۔ لیکن اس مندرجہ

کے ساتھ کہ سحر و جادو محض شر ہے جبکہ دین محض خیر ہے۔

عظیم مذہب اسلام جو تمام ادیان میں کامل ترین اور روحانی جہان کے علاج کے لئے سب سے زیادہ موثر ہے اس نے اپنی تعلیمات عالیہ کے ذریعے روحانی طور پر بیمار لوگوں کی دوا بخشائی کی ہے۔ جیسا کہ اس سلسلے میں قرآن پاک اپنے ساتھ انتہائی روشن اور کامل اشارات لے کر آیا ہے۔

خالقِ ارض و سما، اپنے کلامِ بلاغت میں یوں طلبہ اللسان ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِرَبِّكُمْ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ مِنْهُمْ

اے ایماندارو جب تم کو رہنما رسول (محمد) ایسے کام کیلئے بلائے
جو تمہاری روحانی زندگی کا باعث ہو تو تم خدا اور رسول کا حکم دل
قبول کر لو۔

رسولہ الفعال۔ آیت ۲۳

دوسرے مقام پر فرمایا۔

مَنْ عَمِلْ مَالًا مِّنْ ذِكْرِي أَوْ اتَّقَىٰ فَلَاحِشَةً يَّتْلُوهُ نَبِيَّةٌ

مرد ہو یا عورت جو شخص نیک کام کرے گا۔ اور وہ ایماندار
بھی ہو ہم اسے دنیا میں بھی پاک و پاکیزہ زندگی بسر کرائیں گے۔

(سورۃ نحل آیت ۹۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَتَجَافَوْنَ عَنَّا مِمَّا فِي الْأَعْيُنِ

اے لوگو! تمہارے پاس ہر دروکار کی طرف سے نصیحت و کتاب خدا
اور ہمارا مرض (شرک و غیرہ) دل میں ہیں ان کی دوا آپ کی ہے
(سورۃ یونس آیت ۵۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

تَتَجَافَوْنَ عَنَّا مِمَّا فِي الْأَعْيُنِ

اور ہم تو قرآن میں وہی چیز بیان کرتے ہیں جو مومنوں
کیلئے (سراسر) شفاء اور رحمت ہے۔

(سورۃ بنی اسرائیل آیت ۸۲)

نہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

• ان لعنت لا تم مکارہ الاحلاق

مجھے احلاق کی تکمیل کے لئے بھیجا گیا۔

آپ نے اپنے اس جملے سے نبوت و رسالت کے ہدف و
مقصد کو واضح طور پر بیان کر دیا ہے۔

یعنی میں بشریت کو روحانی امراض سے نجات دلانے
آیا ہوں۔

اور اپنے وقت رحلت اپنی جانب سے قرآن اور اپنے طبیب
کو اپنا خلیفہ و جانشین نامزد فرمایا اور ایک روحانی طبیب
کی حیثیت سے ان کا تعارف کروایا۔

کتاب خدا صامت اور ان کی عترت کتاب ناطق ہے۔
اور یہ دونوں رسول کی نیابت میں لوگوں کو جسمانی و روحانی امراض
سے نجات دلاتے ہیں۔ یقیناً رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے
بعد بارہ آئمہ اپنے اپنے دور میں انسان کی روحانی و جسمانی بیماریوں
کے طبیب تھے۔

آئمہ اطہار علیہم السلام کے حالات زندگی سے معلوم ہوتا ہے
کہ تمام آئمہ اپنے زمانے کے طبیب تھے۔ اور انسانوں کی فربادہ کی
کوتے تھے۔

سابقہ ادوار کی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام کا دور بھی
تاریکی و جہالت کا دور تھا۔ اس زمانے میں مختلف مذاہب اور
طرح طرح کے عقائد تھے۔ اور انسان کی روح بہت خطرناک
اخراجات کی لہٹ میں تھی۔ امام دوسروں سے زیادہ روحانی

مریضوں کے علاج کے لئے اقدامات کرتے تھے۔

کیونکہ امام جانتے تھے کہ اس دور روحانی طبیب صرف وہی ہیں۔ بلاشبہ وہ اللہ کی کتاب ناطق، رسول اللہ کے جانشین بحق اور اس ظلمت و تاریکی کے دور میں انسانیت کے مددگار تھے۔

اس وقت معنوی صفات انتہائی کمزور پڑ چکی تھیں۔ برائیاں بہت شدید طریقے سے اچھاتیوں پر غلبہ پاتی تھیں۔ ایسے عالم میں اگر زمانے کا امام خاموش رہتا اور اس سلسلے میں کوشش نہ کرتا تو روحانی مریضوں کا علاج کون کرتا۔ محتاجوں اور دردمندوں کی سریاد کو کون پہنچاتا؟

اب ہم آپ کے سامنے امام کے روحانی علاج اور ان کے طریق کار کا ذکر کرتے ہیں۔

۱۔ غصہ

جذبات کے بھڑکنے کا نام غصہ ہے۔ کیونکہ غصہ عقل کو اسکی فعالیت سے روک دیتا ہے یعنی غصہ جب آتا ہے تو عقل ختم ہو جاتی ہے اور غصہ انسان کے تمام اعصاب و اعصاب پر قبضہ کر لیتا ہے اور انتقام کا جذبہ شدت سے ابھر لے لگتا ہے۔ اس عالم میں دل میں خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے، اور یہ خون دل سے غیر معمولی حدت و حرارت کے ساتھ رگوں پر دباؤ ڈالتا ہے اور پھر اوپر و مارغ کی طرف چلا جاتا ہے۔ غصے سے انسان

کا پرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سر میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ سینے میں خون جوش کھلنے لگتا ہے۔ پیشانی پر سلوٹس پڑ جاتی ہونٹ میکرٹنے لگتے ہیں حتیٰ کہ دانت ظاہر ہو جاتے ہیں۔

غصے کی اس کیفیت میں انسان کو انتقام کے سوا کچھ نہیں سوچتا اور خون بہا لے، خون پینے اور بدلہ لینے کی بیاس انسان کو طاقتور بنا دیتی ہے

اس بارے میں ایک عربی شاعر کہتا ہے۔

”میں نے ایک پیچیدہ امتحان کے بعد انسان کے دشمنوں میں غصے سے زیادہ بدتر اور موزی دشمن نہیں دیکھا۔“

غصے کے عوامل

- ۱۔ دراشت ۲۔ اعصاب کی حساسیت ۳۔ فطرت بیت۔
- ۴۔ غذا کی حسدابی، کہ جو طبیعت کے زہریلے ہونیکا سبب بنتی ہے۔
- نیز مندرجہ ذیل عوامل غصے کو پروان چڑھاتے ہیں۔
- ۱۔ غرور و تکبر، خود پسندی، شوخی، مذاق اڑانا، ذلت و بدنامی، دھوکہ بازی، مال جمع کرنے اور مقام حاصل کرنے کیلئے انتہائی حریص لالچی ہونا۔

عموماً یہ سات خصلتیں انسان کی بری عادات میں شمار ہوتی ہیں، اور غصے کو بڑھاتی ہیں اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جب تک یہ خصلتیں نہ پھوٹ جائیں انسان غصے کے شر سے محفوظ نہیں رہتا۔ نیز وہ بیماریاں جو انسان کو غصے کی وجہ سے

لاحق ہوتی ہیں۔ وہ جیسے ہیں:

۱۔ ہڈیوں کو بوسیدہ کر دینے والا پچھڑوں کا تپ دق۔

۲۔ اعصابی گرمی۔

۳۔ مختلف اقسام کی خونریزی۔

۴۔ نظام ہاضمہ کی خرابی۔

۵۔ کھا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔

وہ ہاری (باؤلپن، دیوانگی، دکتے کی ایک خاص بیماری) سے ملتی جلتی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر وہ اپنے غصے کی کیفیت میں کسی کو کاٹ لیں تو وہ دردناک موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس بات سے ظاہر ہو گیا کہ غصے میں بھرے ہوئے لوگوں کا تھوک نہ صرف ان کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی نہر قاتل ہوتا ہے۔

غصہ ایک روحانی مرض ہے اور جب یہ طاری ہوتا ہے تو ایک خطرناک مصیبت بن جاتا ہے۔ اور نہ صرف غصے میں بھرے ہوئے انسان کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی انتہائی ضرور سامان ہے۔

شدید غصہ انسان کو پاگل کر دیتا ہے۔ اور اسے دیوانہ جاذبی حملات پر آکساتا ہے۔ جبکہ عام حالت میں انسان ایسا قدم نہیں اٹھا سکتا۔

بہت سے دانش مندوں، فلسفیوں، اطباء اور جیکوں نے اس بیماری کے علاج کے لئے طرح طرح کی دواؤں تجویز

کیں۔ لیکن ان سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔

لیکن دین مبین اسلام کہ جو حکمت و معرفت کا تحریق ہے اس نے بہت آسانی سے اس مرض کا علاج کیا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک موقع پر فرمایا۔ جب انسان پر غصہ طاری ہو تو اسے چاہیے کہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ اور اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔ اور اگر اس کے باوجود اپنے غصے پر قابو نہ پاسکے تو اسے تھنڈے پانی سے وضو یا غسل کر لینا چاہیے۔ کیونکہ آگ کو صرف پانی ہی سے بجھایا جاسکتا ہے۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس طرح فرمایا۔

۱۔ غصہ ہر برائی اور شر کی کنجی ہے۔

۲۔ غصہ قلب حکیم کو تاریکی و ظلمت کی طرف لے جاتا ہے۔

۳۔ جو کوئی اپنے غصہ پر قابو نہ پاسکتا ہو تو وہ اپنے ارادوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔

۴۔ بُر و باری تمہاری بہترین مددگار ہے۔

۵۔ جس کا غصہ آشکار ہو اس کا صدمہ بڑھتا ہے اور جس کی حرمت ہو اس بڑھتی ہے اس کی عقل کمزور ہو جاتی ہے۔

۲۔ جھوٹ۔

پتھانی کی حقیقت سے انحراف کا نام جھوٹ ہے۔ فقہاء

کی نگاہ میں جھوٹا ان حقیقت میں روحانی مرض ہے۔

اس مرض کی وجہ سے انسان انسانیت سے گر جاتا ہے اور

پھیل خوری، نفاق، دھوکہ، فریب، خیانت، پرکاری، دعوہ خلاتی اور کھٹکھٹکنی جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

بھوٹ بذاتِ خود ایک قبیح صفت ہے اور اسکے علاوہ بھوٹے کو معاشرے میں ایک فاسد عنصر اور معاشرتی خرابی کی بنیاد تصور کیا جاتا ہے۔

اور ظاہر ہے کہ یہ فاسد عنصر دوسرے اعضاء کے فاسد ہونیکے اسباب بھی فراہم کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس خطرناک روحانی بیماری کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

۱۔ کوئی بھی برائی بھوٹ سے بڑھ کر نہیں۔

۲۔ زیادہ بھوٹ والے کی معنوی ترقی انتہائی کمزور ہوتی ہے۔

۳۔ جس کی زبان سچ بولتی ہے، اس کا کردار پاک و پاکیزہ

ہوتا ہے۔

۴۔ شراب اور بھوٹ شر و فساد کی کنفی ہے۔ لیکن بھوٹ

شراب سے بدتر ہے۔

۵۔ خبردار بھوٹوں کی صحبت سے پرہیز کرو۔ کیونکہ بھوٹا اگر

تہیں کوئی فائدہ پہنچانا بھی چاہے گا تو اٹل نقصان ہی پہنچا سکیگا۔

بھوٹا تمہارے لئے دور کی اشیاء کو نزدیک اور نزدیک کی اشیاء کو دور ظاہر کر دے گا۔



۳۔ حسد

حسد ایسی خصلت ہے جو حاسد کو ہمیشہ خیر و خوبی و کمالات سے دور رکھتی ہے۔

اگر دوسروں کو نعمت مل جائے تو حاسد کو اس سے رنج پہنچتا ہے اور وہ لوگوں کی کوشش و ترقی کو ہمیشہ بُرا سمجھتا ہے۔ حاسد کی اس بڑھ کر بدبختی اور کیسا ہو سکتی ہے کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر دن رات جلتا اور کڑھتا رہتا ہے اور اپنی ان پریشانیوں کی وجہ سے ہمیشہ معذب رہتا ہے۔

حسد کا مرض بخل سے زیادہ سخت و مکلف دہ ہوتا ہے، کیونکہ بخیل اپنے ہی مال کی حفاظت میں لگا رہتا ہے۔ اور تجھے ستائش دینے سے پرہیز کرتا ہے۔ جب کہ حاسد کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ خدا کی نعمتوں کی راہ مسدود کر دے اور بندوں پر خدا کا انعام و اکرام رک جائے۔

حاسد بلا وہ لوگوں سے دشمنی کرتا ہے، حاسد بغیر کسی سبب کے لوگوں کو پریشانیوں میں گھبرا دیکر خوش ہوتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔

۱۰۔ اس دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں کہ جو خدا کی نعمتوں سے دشمن ہیں۔

پوچھا گیا یا رسول اللہ! اللہ کی نعمتوں کا دشمن کون ہے؟

آپ نے فرمایا، وہ شخص جو دوسروں سے حسد کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس روحانی مرض کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

- ۱۔ حاسد کے دل کو کبھی سکون نہیں ملتا۔
- ۲۔ حاسد کو خوشحالی دے بے نیازی کبھی نصیب نہیں ہوتی۔
- ۳۔ حاسد ہمیشہ بے سکون، پریشان اور فکر مند رہتا ہے۔
- ۴۔ حاسد کے دل میں جو جان لیوا غم ہوتا ہے وہ اس کی وجہ سے ہمیشہ ملین رہتا ہے۔
- ۵۔ حسد انسان کے ایمان کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح جگر کتے ہوتے شعلے کڑی کے ڈھیر کو خاک کر دیتے ہیں۔

۲۔ غرور و تکبر

یہ خصلت انسان کو اس بات پر آمادہ کرتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو بڑا اور دوسروں کو کمتر سمجھے۔

وہ بد بخت انسان جو اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے، وہ اپنے آپ کو دوسروں سے بڑا سمجھتا ہے اس بنا پر اپنی اس خصلت کا کچھ اس طرح اسیر ہو جاتا ہے کہ اسے اپنے آپ میں کوئی غامی دُرائی نظر نہیں آتی۔

تکبر انسان اس قدر پست و ذلیل اور تنگ نظر ہوتا ہے کہ اسے اپنے میں خوبی ہی خوبی اور دوسرے میں بُرائی ہی بُرائی نظر آتی ہے۔ حالانکہ اپنی خامیوں اور دوسروں کی اچائیوں کا آگاہ ہونا چاہیئے۔

نفس کی قباحت کے علاوہ اس روحانی مرض کی وجہ سے انسان کو جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں ان میں ہی تکبر، خود پسندی، ظلم، دوسروں کے حقوق سے تجاوز کرنا، حسد و کینہ، توأمن کی مخالفت، وعظ و نصیحت سے دوری اور نیکی و ہدایت سے روگردانی کا باعث ہوتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے تکبر کی اس طرح تعریف کی ہے۔
۱۔ تکبر گھٹیا انسان ہوتا ہے اور جب اسے اپنی ذلت و پستی کا احساس ہوتا ہے تو وہ تکبر کے سائے میں اپنی اس ذلت و پستی کو چھپانے کی سعی کرتا ہے۔

۲۔ تکبر کو دلوں کی زبان سے اپنے لئے اچھے کلمات کی ہرگز توقع نہیں رکھنی چاہیئے۔

۳۔ کوئی بھی نادانی خود پسندی سے زیادہ ضرر رساں نہیں۔

۴۔ عقل مندی یہ ہے کہ تواضع اختیار کی جائے۔

۵۔ تکبر، جھوٹ اور ظلم، ان تین خصلتوں کی بنا پر لوگوں کی دشمنی کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

۵۔ وعدہ خلافی

روح کو مردہ کر دینے والے اس مرض کی وجہ سے لوگ اس شخص پر اعتبار نہیں کرتے اور معاشرے میں اس کا مقام گر جاتا ہے جو کوئی اس مرض (وعدہ خلافی) میں مبتلا ہوتا ہے وہ لوگوں میں کبھی پسندیدہ اور قابلِ اعتبار نہیں ہوتا۔

کوئی روحانی معالج اور ماہر نفسیات اس مرض کا حل نکال

سکا۔ یہ صرف دین ہی ہے کہ جو تمام نفوس پر قدرتِ قاهرہ رکھنے کی بناء پر اس مرض کا علاج کر سکتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس مرض کے علاج کے بارے میں فرمایا۔

۱۔ جو لوگ خدا اور رسولِ جبرائیل پر ایمان رکھتے ہیں، انہیں چاہیئے کہ اپنے دھندوں کو پورا کریں۔

۲۔ تین قسم کے افراد کا خدا پر ایمان نہیں ہوتا، خواہ وہ نماز روزے کے پابند ہوں۔

۱۔ بھوٹا بولنے والے۔

۲۔ امانت میں خیانت کو جائز سمجھنے والے۔

۳۔ وعدہ خلافی کرنے والے۔

۶۔ حرص

حد سے زیادہ مال کی خواہش اور دولت جمع کرنے کی شدید تمنا سے حرص کا مرض پیدا ہوتا ہے۔

اور جب یہ حیوانی مرض انسان کی عقل پر غالب آجاتا ہے تو اسے اور لاپٹی بنا دیتا ہے۔

حرص کی بیماری ایک قسم کا دائمی فقر ہے جو حرص کو ہمیشہ بچارہ محتاج ظاہر کرتی ہے، خواہ وہ قادر و کی طرح خزانوں کا مالک ہو۔ اس مرض کا علاج صرف قناعت میں ہے۔

اسی لئے کہا جاتا ہے کہ خوشحال وہ ہے جو فطرانے نیلے ہو۔

اور کہا گیا ہے کہ قناعت ایسا خزانہ ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتا۔ امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

۱۔ لوگوں میں دولت مند وہ ہے جو حرص کا اسیر نہ ہو۔

۲۔ جو شخص اپنی قسمت پر راضی ہو وہ تمام لوگوں سے بے نیاز ہے۔

۳۔ حرص بھکاؤ دے دے کوئی کی گئی ہے۔ یہ حرص انسان کو رنج و پریشانی، گناہ و پستی اور ذلت کے گڑھے میں دھکیل دیتی ہے۔

۴۔ حرص، عیوب کا حشر ہے۔

۵۔ حرص، قناعت و سکون کی نعمت کو مٹا دیتا ہے۔

۶۔ حرص، رضا و یقین کے مقام کو ہرگز نہیں پاسکتا۔

۷۔ خود نمائی

خود نمائی کی خواہش، یہ مرض انسان کو جہنم کے مرض کی طرح معاشرے سے نکال دیتا ہے اور لوگوں کی نفرت و دشمنی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

جو لوگ خود نمائی کے ذریعے دوسروں کی بے عزتی و ذہن کرتے ہیں، اور جہنم میں اپنی تعریف و توصیف کے پک بانٹتے ہیں تو انہیں لوگوں سے بغض و کینہ کے علاوہ کچھ نہیں ملتا۔

اس مرض کے حواص میں یہی کافی ہے کہ یہ مرض انسانوں کو لوگوں میں تنہا اور بے بار و مددگار چھوڑ دیتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اپنی تعلیمات علیہ کے ذریعے
اس روحانی بیماری کا اس طرح علاج کرتے ہیں۔
۱۔ یمن وہ ہے کہ جو لوگوں کے ساتھ تواضع سے پیش آئے نہ
یکساں پنہاں آپ کو لوگوں میں نمایاں کرے۔
۲۔ خود نمائی و تکبر کی وجہ سے انسان اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جاتا ہے۔
۳۔ جو قوم خود نمائی کی خاطر لوگوں سے سبقت و لڑائی کے لئے آمادہ
ہوتی ہو انکے اچھے اعمال میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے بابرکت کلام سے متعلق ہر
مختصر بحث یہاں پر ختم ہوتی ہے لیکن امام کے علم و حکمت کے دریا کا
اختتام پذیر ہونا محال ہے۔ کیونکہ امام ابنیاد و اولیاء کرام کے علوم
کے وارث ہیں۔ اور خدا کی بارگاہ سے علم و حکمت الہام کے ذریعے
حاصل کرتے ہیں۔
جو کچھ قارئین محترم کی خدمت میں پیش کی گیا، یہ تو جبر بکراں
ایک قطرہ اور نور شید درخشاں کا ایک ذرہ ہے ہم خدا کی بارگاہ میں
دعا گو ہیں کہ ہمیں اور آپ کو حق گوئی و حق جوئی اور محمد و آل محمد علیہم السلام
کی ولایت کی توفیق عنایت فرمائے۔

ان سمیع مجیب

طیب
حضرت
امام رضا
علیہ السلام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَهُ الْحَمْدُ

تیسری صدی ہجری کے آغاز میں جبکہ آلِ عباس اپنی حکومت کا سنہری دور گزار رہے تھے۔ عبد اللہ بن مامون باللہ منصبِ خلافت پر فائز تھا اور امام علی رضا علیہ السلام اس مملکت کے ولیعہد تھے۔ مامون خود ایک دانشمند و محقق تھا۔ اور دانشمندوں سے اس کا ہمیشہ رابطہ رہتا تھا۔ اس کی زندگی میں وہ دن انتہائی خوشی و مسرت کا ہوتا تھا جس دن اسے کوئی علمی محفل منعقد کر کے علماء سے گفتگو کا موقع ملتا تھا۔

عبد اللہ مامون علماء کی صحبت کو اپنے لئے بہت بڑی سعادت سمجھتا تھا، اسی زمانے میں جبکہ نیشاپور ہر زمین و آسمان کا پایہ تخت تھا۔ ایک دن ایک دلپذیر محفل منعقد کی گئی۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا کہ مامون ایک دانش منداوی تھا، حتیٰ کہ خلفائے آلِ عباس میں سے زیادہ دانشمند تھا۔ اس کی زیادہ تر محافل دینی و فلسفی بحث و تحقیق کے دائرے میں ہوتی تھیں۔ لیکن جو محفل شہر نیشاپور میں منعقد ہوا اس کا دین و فلسفے سے کوئی تعلق نہ تھا۔

اس محفل میں عمران صابی، اس الجالوت اور جاثلیق جیسی منہ ہی شخصیات موجود نہ تھیں بلکہ وہاں پر کچھ اطباء اور علم الادب کے محقق موجود تھے۔ تاکہ وہ انسانی جسم کی ساخت اور کچھ بیماریاں

سلامتی کے لئے ضروری ہے، اس سے متعلق گفتگو کریں اور اس بارے میں تحقیق و تجزیہ کریں۔ اس محفل میں مشہور و نامور افراد یہ تھے

۱۔ مامون باللہ خلیفہ وقت

۲۔ امام رضا علیہ السلام ولیعہد

۳۔ مشہور طبیب یوحنا ابن ماسویہ

۴۔ سیحی طبیب جبرئیل بن یحییٰ شوع

۵۔ حکیم صالح بن سلمہ

اور بعض دوسرے طب و حکمت کے علماء و اصحاب تحقیق تھے۔

اس محفل میں بحث کا موضوع "انسانی جسم اور حفظانِ صحت کے اصول" تھا۔ مامون بولتا اور اسکے اصحاب اس کی تائید و تصدیق کرتے جاتے تھے۔ اور اس مقام پر پہنچ کر گفتگو نے دلچسپ صوت اختیار کر لی کہ یہ بدن کس طرح وجود میں آیا۔ اور کون سے عوامل اس کی زندگی و صحت کے مناسب ہیں، کون سی غذا انسان کو پروان چڑھاتی ہے اور کون سی غذا اس کی زندگی تباہ و برباد کر دیتی ہے۔

ہمیں زندگی کی بہتری کے لئے کیا کرنا چاہیئے۔ اور پُر سکون زندگی گزارنے کے لئے کیا ضروری ہے۔

مامون بول رہا تھا، اور حاضرین سب اس کے ساتھ ساتھ بول رہے تھے، ان سب میں صرف امام رضا علیہ السلام خاموش بیٹھے تھے۔ بالآخر مامون نے امام کی طرف رخ کر کے کہا۔

یا ابا الحسن! اس بارے میں آپ کا کیا عقیدہ ہے؟ آپ سبھی ہماری اس بحث میں حصہ لیں۔

امام نے فرمایا
طب اور حفظانِ صحت سے متعلق میرے پاس ایسے تجربات ہیں کہ
جو میری عمر سچر کے تجربات کا حاصل ہیں۔ اور میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ یہ
تجربات زندگی کے حساس ترین مسائل سے تعلق رکھتے ہیں۔
ایسے مسائل کہ جن کا جاننا ہر انسان کے لئے بہت ضروری ہے
یعنی ان تجربات کا انسانی زندگی سے گہرا تعلق ہے اور میں نئے تجربات
کو قلمبند کیا ہے۔

مامون کو اس وقت فوری طور پر بلایا جانا تھا اور وہ جلد سے جلد
نیشاپور سے روانہ ہونا چاہتا تھا، لہذا وہ بلخ روانہ ہو گیا اور امام رضا
نیشاپوری میں ٹھہر کر رہے۔ اور آپ نے اپنے وعدے کے مطابق
اپنے طبّی حفظانِ صحت کے تجربات کو ایک مفصل خط کی صورت میں نیشاپور
سے بلخ بھیجا۔
اس خط سے پہلے اس مقدمے کو بیان کرنا بہت ضروری ہے۔

پریہیز

ایک مشہور طبّی قانون ہے کہ پریہیز علاج سے بہتر ہے۔ یہی کہتے ہیں
طویل زمانے اور صدیوں سے ایک ضرب المثل کی مانند سینہ بہ سینہ
ایک نسل سے دوسری نسل کی طرف میراث کے طور پر منتقل ہو رہی ہے۔
طب جدید اپنی تمام تر ترقی و کمال کے باوجود اس بات کا اعتراف
کرتی ہے کہ ایک انسان جو بالکل بیمار ہی نہ ہو اور اس انسان کے

مقابلے میں جس نے بیماری کے بعد شفا پائی ہو زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور
اس کی زندگی بہت بہتر رہتی ہے۔
یہاں تک مسئلہ بالکل حل اور روشن ہے۔ اور یہ کسی بھی طبی و منطقی
دلیل کا محتاج نہیں۔

طبّی کے اساتذہ اس حکیمانہ ضرب المثل کی ایک لازمی مسلم امر کے طور
پر اپنے شاگردوں کو تلقین کرتے ہیں۔ اور اس کے اثبات کے لئے کسی
بھی قسم کی دلیل کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ بیکار ہونے سے پہلے پریہیز
کرنا بیکار ہونے اور علاج کرنے سے بہتر ہے۔

یہ چھوٹا سا جگہ اپنے معافی و مطالب کے اعتبار سے اتنا چھوٹا اور
مختصر نہیں۔ بیمار لیوں سے پریہیز کرنا بلاشبہ یہ جملہ زبان سے بہت
آسانی سے ادا ہو جاتا ہے لیکن اس پر عمل کرنا اتنا ہی سخت اور دشوار
یہ خود ایک طبی مکتبہ کے جو "طبی پریہیز" کے نام سے مشہور ہے۔
پریہیز یعنی صحت کی حفاظت یعنی جراثیم کے حملات کے مقابلے میں
جسمانی طاقت و قوت۔

امراض سے پریہیز یعنی طبیعت کو اس کے دشمنوں سے جنگ کے
لئے آمادہ و مسلح کرنا۔

آج کی روشن فکر اور ترقی یافتہ قومیں اپنا انتہائی قیمتی مادی
معنوی سرمایہ اس بنیاد (حفظانِ صحت) کو مستحکم کرنے کے لئے استعمال
کر رہی ہیں اور اس ذریعے سے امراض کا خاتمہ کرنا چاہتی ہیں تاکہ علاج
کی ضرورت ہی نہ پڑے "حفظانِ صحت" جو کہ خود علم طبّی کی فروعات
میں سے ہے۔ گزشتہ امتوں میں اس نے اس قدر بلندی و عظمت

حاصل کی کہ حفظانِ صحت کے قوانین کو بشریت کے قوانین میں سرِ فہرست قرار دیا گیا۔

دنیا کے تمام ممالک میں اس ملک کے مصالح کے مطابق اسکے باشندوں کے لئے کچھ قوانین مقرر ہوتے ہیں البتہ دوسرے ملک کے باشندوں کے لئے ان قوانین کی مراعات ضروری نہیں۔ لیکن صرف حفظانِ صحت کے بین الاقوامی قوانین ہیں کہ جو قانونِ حقوقِ بشری کی مانند ہر جگہ محترم و مسلم ہیں۔

دنیا بھر کی قومیں خواہ وہ درست ہوں یا دشمن، امراض کے مقابلے کے لئے دوش بدوش میدانِ تدارک میں قدم رکھتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب دو دشمن قوموں پر ایک مہلک بیماری حملہ آور ہو۔ تو وہ اسکے دفاع کے لئے اس طرح ایک دوسرے کا ساتھ دینے لگتی ہیں کہ جیسے ان میں کبھی کوئی دشمنی رہی ہی نہ ہو۔

ظاہر ہے کہ انسان اپنے ہم جنسوں کا دشمن تو ہو سکتا ہے لیکن ان مہلک جراثیموں سے زیادہ بے رحم و غور بخوار نہیں ہو سکتا۔

اگر ہم براعظمِ یورپ میں طاعون اور ہیضہ کے نقصانات کا حساب لگاتیں گے تو ہم دیکھیں گے کہ ان دو بیماریوں میں ہلاک شدہ لاکھوں اور جو نقصانات لوگوں کو اٹھانا پڑے ان کی مجموعی تعداد دو عالمی جنگوں کے تلفات و خسارت کے برابر ہے۔

اس دنیا میں ہر سال کئی کھرب روپے امراض کی روک تھام پر خرچ ہوتے ہیں دنیا بھر کی حکومتیں اور قومیں اپنے مال و دولت کا بڑا خیال رکھتی ہیں، اپنے روزمرہ کے اخراجات میں ایک ایک پیسہ حساب سے خرچ

مکرتی ہیں، لیکن جہاں پر حفظانِ صحت کا مسئلہ ہو تو فوری طور پر اپنی جمع شدہ رقم کو سچو ریلوں سے نکال دیتی ہیں اور بغیر کسی بھیج کے خرچ کرتی ہیں تاکہ نوبہ انسانی کو خطرہ لاحق نہ ہو جائے۔

حفظانِ صحت کے اصول انسان کو پاکیزگی و طہارت کی طرف لے جاتے ہیں، اور ممکنہ امراض سے محفوظ رکھنے کی ضمانت فراہم کرتے ہیں اور نئی نسل کی سلامتی و سعادت کے ضامن ہیں۔

انسانی بدن کو روزانہ جن اجزاء و عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مثال بھی ایک حملت کی مانند ہے، جس طرح ایک عمارت کی تشکیل کے لئے لوہے اور سیمینٹ کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اسی طرح ہماری روزمرہ کی غذا کی مثال بھی اس آئرن اور سیمینٹ کی طرح ہے جو ہمارے بدن کو تشکیل دیتی ہے

بلاشبہ اپنی غذا کے بائے میں جاننا اور زندگی کے لئے اس کی قدر و قیمت کو سمجھنا بہت ضروری ہے، ہماری غذا محو ماروٹی اور پانی ہے کہ جو کھانے پینے سے ہمارے بدن تک پہنچتی ہے۔ لیکن صرف پانی اور روٹی ہمارے لئے کافی نہیں اس غذا کے ذریعے ہم کچھ دن زندہ تو رہ سکتے ہیں لیکن ایسی زندگی کی کیفیت کے لحاظ سے کوئی قدر و قیمت نہیں انسانی بدن کو ان چیزوں کے علاوہ دوسری غذاؤں کی بھی مسلسل ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح ایک عمارت کے لئے اینٹ اور لوہا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح وہ دوسرا مواد کہ جس کی ہماری زندگی میں اینٹ اور لوہے کی حیثیت ہے۔ وہ مختلف غذاؤں سے تشکیل پاتا ہے۔

ماہرینِ غذا نے اپنی طویل تحقیقات اور دقیق علمی تجربات و

مشاہدات کے ذریعہ غذاؤں کے خواص اور ان کا زندگی بخش اثر دریافت کر لیا ہے۔

جدید طبی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ غذائی مواد کی خرابی اکثر امراض کا سبب بنتی ہے۔ بہت سی بیماریاں مخصوص قسم کے دوائی منہ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یقیناً اگر وہ دوائی بدن میں موجود ہوتے تو وہ بیماری لاحق ہی نہ ہوتی۔

جدید طب نے اس حقیقت کو بایا ہے کہ جلندہ کی بیماری (اس مہلک مرض کے سامنے جدید و قدیم اطباء پریشان ہو گئے تھے) غذا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

ماضی میں اس مرض کا غلط طریقے سے علاج کیا گیا، لیکن اب چونکہ اس کا سبب جان لیا گیا ہے، اسی لئے اس کا علاج بھی بہت آسانی سے ہو جاتا ہے۔

اس بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ غذا جسمانی صحت و سلامتی کے لئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، اگر غذا منظم اور صحیح طریقے سے جذب ہو تو تعبیر نہیں کہ انسان اپنی طویل زندگی میں کبھی بھی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو۔

غذا میں رعایت

خراب غذا سے پرہیز کرنا اور اچھی غذا سے استفادہ کرنا، یہی وہ شعار ہے کہ جس کے بارے میں علم طب اپنی ابتداء سے لیکر آج تک

دنیا والوں کو تاکید کرتا رہا ہے کہ ”پرہیز علاج کرنے سے بہتر ہے“۔ اگر غذائی مواد میں رعایت سے کام لیا جائے تو انسان کی طبیعت اس طرح مسلح و آمادہ ہو جاتی ہے کہ مرض کو حملہ کرنے کا راستہ ہی نہیں دیتی۔ کہاں یہ کہ نوبت دوا و علاج تک پہنچ جائے۔ ظاہر ہے کہ جب انسان بیمار ہی نہ ہو تو علاج کی ضرورت ہی نہیں رہتی

امام رضا علیہ السلام نے مامون کو خط تحریر کیا کہ اس میں علم طب کے یہ موضوعات شامل ہیں۔

۱۔ اناٹومی ANATOMY (علم تشریح الابدان)۔ انسانی جسم کی بنیاد معلوم کرنے کا علم،

۲۔ فیزیالوجی PHYSIOLOGY (یہ علم جانداروں کے جسمانی اعضاء ان کی کارکردگی اور ان کا ایک دوسرے سے جو ربط ہے اس بارے میں بحث کرتا ہے)

۳۔ پیٹھالوجی PATHOLOGY (مرض شناسی) ایسا علم جو امراض کے علل و اسباب اور مرض کی ماہیت پر بحث کرتا ہے)

۴۔ علم الاحیاء و حفظ الصحة۔ (حفظان صحت، تندرستی کی حفاظت اور بیماری سے بچنے کے قواعد) HYGIENE

یہ مباحث ہمیں انتہائی بدیع اور نفیس طبی نصیحتوں کے ذریعے پرہیز کی تاکید کرتی ہیں اگر ایک دانشمند طبیب امام کے اس خط کی تشریح و توضیح کرے اور حاشیہ لکھے تو شاید اس سے کسی گرانمایہ اور گراں بہا کتابیں

لکھی جاسکیں۔ لیکن مؤلف نے صرف عربی سے فارسی میں ترجمہ کرنے پر ہی اکتفا کیا ہے۔

جس تاریخ کو امام نے یہ خط لکھا، یہاں پر اس تاریخ کا صراحت کے ساتھ ذکر کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جان لیجئے کہ امام رضا علیہ السلام نے حفظانِ صحت سے متعلق اپنے اس طلانی خط کو شہر میں نیشاپور سے بل بھیجا، جبکہ اس وقت علم طب کا آغاز ہوا تھا۔ اور علم طب انتہا محدود اور اپنے ابتدائی مراحل طے کر رہا تھا، اس وقت کسی کو بھی غذا میں دٹا منظر کا علم نہیں تھا اور کوئی بھی جراثیم کے بارے میں نہیں جانتا تھا اس وقت اینٹی بائیوٹک ادویات مثلاً پنسلین وغیرہ ایجاد نہیں ہوئی تھیں۔

لیکن آج کے اس ترقی یافتہ دور میں امام کے دقیق بیان کو پڑھ کر آپ یگانہ کر سینگے کہ یہ خط علم و عمل کے روشن دور بیسویں صدی میں میں لکھا گیا ہے۔ اب ہم اس خط کا متن پیش کرتے ہیں۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ خداوندِ عالم اپنے مومن بندہ کو کسی بھی ایسے مرض میں مبتلا نہیں کرتا جس کا علاج نہ ہو۔

خدا نے بزرگ برتر نے جو بھی امراض اور علاج خلق فرمائے۔ انکی مخصوص صفات ہیں۔ خدا نے انسانی بدن کو ایک ملک کی طرح بنایا۔ رگیں مغز اور اعصاب اس بادشاہ کے کارنئے ہیں۔

جسمانی مملکت کا بادشاہ دل ہے اور جو زمین اس بادشاہ کے

اختیار میں ہے وہ انسان کا بدن ہے۔

ہاتھ، پیر، آنکھ، کان، ہونٹ اور زبان اس کے مددگاروں اور محفظوں میں شمار ہوتے ہیں۔ اس ملک کا خزانہ معدہ اور پیٹ ہے۔ اور اس بادشاہ کا پردہ سینہ ہے۔

انسان کے ہاتھ دل کے دو فرماں بردار ہیں کہ جو اسکے حکم کے مطابق حرکت میں آتے اور ساکن ہوتے ہیں۔ یعنی دل کے حکم سے کسی شے کو نزدیک لاتے ہیں اور اسکے حکم سے دور کرتے ہیں اور اس حکم کے چکر میں پابند ہیں۔

بدن کا بادشاہ جس طرف جانا چاہتا ہے پیرائے وہیں لے جاتے ہیں۔ انسان کی آنکھیں ایک خبر کی مانند اسے خبروں سے آگاہ کرتی ہیں۔ کیونکہ بادشاہ سینے کے حجاب میں بیرونی حوادث سے بے خبر ہے۔ اور کان بھی اُسے سنی ہوئی باتیں پہنچاتے ہیں۔ یہ آنکھ اور کان دو ایسے چراغ ہیں کہ جو دل کے لئے تاریکیوں کو روشن کر دیتے ہیں۔ دل چونکہ بادشاہ ہے جسم کے قلعے میں مقیم ہے اور اس کا حکم ہے کہ جو کچھ اسے مطلوب ہے اس کے علاوہ کانوں سے کچھ نہ سنا جائے۔

کانوں کی جس دل کے ارادے کی پابند رہے۔ یعنی جب تک دل ارادہ نہ کرے، کانوں سے کوئی بھی آواز اس تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور جب وہ ارادہ کرے تو انتہائی آرام سے کانوں سے خبر لیتا ہے۔ اور اس کے بعد اس کا جواب دیتا ہے۔

زبان اس مملکت کی ترجمان ہے کہ جو دل کی مدد، معدے کی قوت اور ہونٹوں کی حرکت سے بولتی ہے۔ ہونٹوں کیلئے زبان کے

علاوہ کوئی طاقت نہیں اور اس کے ساتھ ہی ہونٹ اور زبان میں سے
کوئی بھی تنہا اپنا کام نہیں کر سکتا۔ یعنی یہ ایک دوسرے کے محتاج
ہیں اور الفاظ ناک کی مدد کے بغیر ادا نہیں ہو سکتے کیونکہ ناک کے
سوراخوں میں آواز کے گردش کرنے سے اسے لطافت ملتی ہے۔
ناک انسان کی آواز کو بہت زینت دیتی ہے کہ جو بالاسری کے
سوراخ ہوا کو ناک میں جو دو سوراخ بنائے گئے ہیں یہ آواز کو کڑکھٹ
بنانے کے ساتھ ساتھ سونگھے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بونیں بیرونی ہوا سے
ان دو سوراخوں کے ذریعے جسم کے بادشاہ تک پہنچتی ہیں۔

جس رقت کوئی پسندیدہ اور فرحت بخش ان سوراخوں کے ذریعے
دل تک پہنچتی ہے تو دماغ شاد و مسرور ہو جاتا ہے، لیکن جب کوئی
بدبو اندر داخل ہوتی ہے تو جسم کا بادشاہ نورا ہمتوں کو روکنے کا حکم
دیتا ہے تو اس کے حکم کی تعمیل میں ناک کے دونوں سوراخوں کو سامنے سے
پکڑ لیتے ہیں اور اس طرح بدبو کے رستے کو بند کر دیتے ہیں جس طرح دیزی
سلاطین اپنی خوشی کی حالت میں لوگوں کو انعام و اکرام اور غصے میں
سزا دیتے ہیں، بالکل اسی طرح جسم کا بادشاہ بھی رضا و غضب کی حالت
میں اپنی عوام کو سزا و سزا دیتا ہے۔

لیکن جسمانی بادشاہ کی سزا و سزا بدشاہوں سے کہیں زیادہ
سخت ہوتی ہے، اور اسی طرح اس کا انعام بھی ان سے زیادہ قیمتی ہوتا
ہے جسم کا بادشاہ غضب کی حالت میں غم و اندوہ کی سزا دیتا ہے۔
اور خوشی کے عالم میں خوشنودی و کامرانی کا انعام دیتا ہے۔

انسان کا غم و اندوہ اسکی تلی سے شروع ہوتا ہے اور اسکی

خوشنودی و کامرانی کا کرشمہ اُسکے گرنے میں۔

اور غم و اندوہ خوشی و کامرانی کی علامات انسان کے چہرے سے
ہویدا ہوتی تہتی ہیں، لیکن یہ بے شمار رنگیں جو انسانی بدن میں یہاں سے
وہاں تک پھیلی ہوئی ہیں یہ سب دور و نزدیک کی پھوٹی بڑی راہیں
ہیں کہ جو جسمانی بادشاہ کا اس کے کارندوں سے رابطہ رکھتی ہیں۔
آپ دیکھتے ہیں کہ جب دوا پی جاتی ہے تو وہ رگوں کے راستے
ہوتی ہوئی درد کے مقام تک پہنچ جاتی ہے اور درد و بیماری کا خاتمہ
کرویتی ہے۔

امام کے خط میں علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء متعلق نزکات

علم تشریح

آج دنیا میں علم طب کا پہلا درس علم تشریح سے متعلق ہے۔
طبی یونیورسٹیوں میں طلباء کو سب سے پہلے علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء
کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔

یہ دو علم ایسے علوم کا مقدمہ ہیں کہ جن کو امراض کے علاج معالجہ
کے لئے یونیورسٹی کے اساتذہ سے کھانا انتہائی ضروری ہے اگر یہ دو علم
”علم تشریح اور وظائف الاعضاء حاصل نہ کئے جائیں تو پھر بلاشبہ
ایک طالب علم کے لئے علم طب سے مستفیض ہونا بہت محال ہے۔

علم تشریح ایک ایسا علم ہے کہ جو انسانی جسم کے مختلف اجزاء
پر بحث کرتا ہے۔ رگ و ریشے کے اعتبار سے انسانی جسم میں جو فرق
موجود ہے وہ اس علم کی روشنی میں پہچانا جاتا ہے۔ اور علم امبریالوجی
EMBRYOLOGY کہ جسے ”علم جنین شناسی“ کہا جاتا ہے۔ یہ بھی
علم تشریح کی مباحث ہے۔ ”علم امبریالوجی“ میں خلقت نطفہ کی

کیفیت کے بارے میں بحث کی جاتی ہے، یعنی رحم میں نطفہ کس طرح
جنین کی شکل اختیار کرتا ہے۔

علم تشریح خود دس چیزوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ ہڈیوں کی شناخت IDENTIFICATION OF BONES

۲۔ جوڑوں کی شناخت IDENTIFICATION OF JOINTS

۳۔ عضلات کی شناخت IDENTIFICATION OF MUSCLES

۴۔ خون کی گردش کا نظام CIRCULATORY SYSTEM

۵۔ اعصابی نظام NERVOUS SYSTEM

۶۔ حواس خمسہ اور جلدی نظام SENSES AND DERMAL SYSTEM

۷۔ تنفس کا نظام RESPIRATORY SYSTEM

۸۔ ہاضمے کا نظام DIGESTIVE SYSTEM

۹۔ پیشاب و تناسل کا نظام URO-GENITAL SYSTEM

۱۰۔ غدد کا نظام ENDOCRINE SYSTEM

یہ دس بڑی چیزیں انتہائی چھوٹے حصوں سے تشکیل پاتی
ہیں اور بہت درجہ تکونی دور کر کے کھتی ہیں تاکہ جسمانی رگوں کو
بنا سکیں۔

اس دوران میں ایسے سیلاب بنتے ہیں کہ جو اس قدر چھوٹے ہوتے
ہیں کہ جنہیں صرف طاقت و خوردبین ہی کے ذریعے دیکھا جاسکتا
ہے۔

ان دس چیزوں میں سے ہر ایک کا اپنا ایک علیحدہ نظام ہے
کہ جو مکمل طور سے دوسرے نظام سے ممتاز و جدا ہوتا ہے۔ لیکن انسانی

جسم کی تشکیل کے اعتبار سے یہ سب ایک دوسرے سے براہِ راست
رابطہ و تعلق رکھتے ہیں۔ اور ان تمام کی مشترک ذمہ داری یہی ہے کہ
انسانی جسم میں زندگی کی حفاظت کی جائے۔ اور انسان کی روح بھی
جسم سے اپنے تعلق کی بناء پر ان دس چیزوں کی مدد اور تعلق کی مرہون
ہوتی ہے۔

یہ روح کیا ہے؟

اس سوال کا جواب ابہام کے پردوں میں پوشیدہ ہے۔

روح کیا ہے؟
روح کا خالق ہی بہت جانتا ہے کہ یہ روح کیا ہے لیکن
اطباء اس بارے میں یہی کچھ کہتے ہیں کہ انسانی بدن میں اس کے انتہائی
لطیف و پیچیدہ اعضاء، دل اور مغز ہیں جب ہم انسانی مملکت سے
تشبیہ دیتے ہیں تو اس مملکت میں دل و مغز کے علاوہ کوئی بادشاہ نہیں
پاتے،

دل انسانی جسم کا انتہائی طاقت ور حصہ ہے کہ کبھی بھی اپنے کام
سے نہیں ٹھکتا اور ایک لمحہ کھینچنے بیکار نہیں ہوتا۔ دل ایک فولادی گاڑی
سے زیادہ طاقت ور ہے کہ جو جنین کی ابتدا سے خلقت ہی سے کام کرنے
لگتا ہے اور زندگی کے آخری لمحوں تک اپنی فعالیت و جاندارِ عمل کو اسی
طرح جاری رکھتا ہے۔ یہ گاڑی صرف اسی وقت اپنا کام چھوڑتی ہے۔
کہ جب انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دورانِ خون کا مرجع صرف دل ہی ہے، اور خون صاف کھولنے کی
ذمہ داری بھی اس دل پر ہے۔ یعنی جسمانی رگوں کو غذائی مواد فراہم کرنا
اسی کی ذمہ داری ہے۔ اگر دل جسمانی رگوں و ریشوں کو غذا نہ پہنچائے تو
زندگی کو جاری رکھنا محال ہے۔

خون کی گردش کا عمل شریانوں کے ذریعے ہوتا ہے، شریانیں صاف
خون کو جسم میں پہنچاتی ہیں۔ اور اسکے بدلے میں گندہ اور فاسل خون و ریدوں
کے ذریعے واپس آ جاتا ہے۔

طبی اصطلاح میں شریانوں، ریدوں اور سفید تالیوں کو رگیں
کہتے ہیں، یہ رگیں دل کے لشکر میں شمار ہوتی ہیں۔ اور یہ دل ہی ہے کہ
جو اس عظیم لشکر کو چلاتا ہے۔ اور ہر ایک کو اس کی مکمل ذمہ داری سے
آگاہ کرتا ہے۔

دل نظامِ تنفس اور انس کی نالی کے ذریعے خون صاف کرتا ہے
اور اس طرح صاف ہوا کو گندے خون تک پہنچا کر خون کو گندگی سے پاک
کرتا ہے۔

یہ دل ہی ہے کہ جو آکسیجن ہوائے پاک کو خون کو پہنچاتا ہے اور گردوں
اور پیشاب کے ذریعے خون کی کثافتوں کو ختم کرتا ہے۔

دوسرے جسمانی حصے

جسم کے دوسرے حصوں میں سے ہر ایک اپنے لئے خصوصی نظام
ترکیب رکھتا ہے۔ اور ان حصوں میں سے ہر ایک کی فعالیت دوسرے سے

جدا ہے۔ مثلاً۔

۱۔ انسانی ڈھانچہ :- ہڈیوں کے ڈھانچے کی ذمہ داری جسمانی وجود کی حفاظت کرنا ہے۔ اس ڈھانچے کی وجہ سے انسان اپنے پیروں پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

۲۔ عضلات کا مجموعہ COLLECTION OF MUSCLES

۳۔ جوڑوں کا مجموعہ COLLECTION OF JOINTS

۴۔ نظام ہاضمہ DIGESTIVE SYSTEM

۵۔ نظام تناسل GENITAL SYSTEM

ان میں سے ہر نظام کی اپنی ایک ذمہ داری ہے کہ جسے آپسے بہ طور انجام دینا ہوتا ہے۔ بدن میں حرکات کی ذمہ داری جوڑوں اور ہڈیوں پر ہے، اور نظام ہاضمہ جو کہ منہ سے شروع ہو کر بڑی آنت پر ختم ہوتا ہے۔ اور بڑی آنت کی ذمہ داری ہاضمہ کا عمل، غذائی مواد سے استفادہ اور فاضل موادوں کو بدن سے خارج کرنا ہے۔

اور نظام تناسل کہ جس میں مرد اور عورت اپنے خاص نظام کے ذریعے نسل بڑھاتے ہیں، اور نطفوں کی پرورش کرتے ہیں۔

یہ چھوٹی سی مملکت، اس کا عظیم نظام، اس کے لشکر، اسکے سردار، اس کی رعایا، سب کے سب پیچیدہ اعصابی نظام کے ماتحت ہوتے ہیں اور وہی انہیں چلاتا ہے۔

اعصابی نظام کی کیفیت و ماہیت بدن کے دوسرے نظاموں سے مختلف ہوتی ہے اعصابی ریشے انتہائی لطیف و صاف ہوتے ہیں انسانی بدن کے یہ لطیف و ظریف ریشے اپنی لطافت و ظرافت کے ساتھ

ہی انتہائی طاقتور ہوتے ہیں۔

عصبی نظام میں شاخ و علی مقام رخ و مخ " اور اعصاب کے علیا مراکز سے ہے اور دوسرے درجے میں اس مقام کا تعلق مغز سر اور حرام مغز سے ہے۔

اور تیسرے درجے میں اس کا تعلق انسانی بدن کے مختلف حصوں میں اعصاب کی تقسیم بندی سے ہے۔ اعصاب کا یہ گروہ دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ حسی اعصاب SENSORY

۲۔ حرکی اعصاب MOTOR

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ حرکت ارادی ہو یا غیر ارادی۔

اعصاب علیا کا مرکز بڑا دماغ یا مقدم دماغ CEREBRUM

مخخ (بھونڈا دماغ) یا سخر دماغ CEREBELLUM

قنطرہ دارول یا پل دماغ PONS VAORLI

دماغ وسطی - یا اوسط دماغ MID - BRAIN

دماغ کامرکزی حصہ مغز سر MEDULLA - OBLONGATA

اور حرام مغز SPINAL - CORD

اعصابی نظام اپنے مکمل تسلط کے ساتھ انسانی بدن کی اکثر افعال و حرکات (خواہ وہ ارادی ہوں یا غیر ارادی) پر حکومت کرتا ہے۔

اور دماغی قوت، حواس خمسہ (سامعہ، شامہ، ذائقہ، بصرہ اور لامسہ) پر بھی تسلط رکھتی ہے۔ معذرتوں، جگر کی حرکات اور مورہ اور انٹرکول میں جو کچھ ہے۔ سب کا سب نظام ہاضمہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اور

یہ سب اعصاب کے ماتحت ہیں۔

اعصابی ریشے بالکل ٹیلی فون کے تاروں کی طرح اپنے بلند مراکز سے تمام بدن میں پھیلے ہوئے ہیں، خصوصاً اعصابی تقسیم کے مراکز فون کی تاروں کے تقسیمی مراکز سے بہت زیادہ شباهت رکھتے ہیں۔

وظائف الاعضاء

یہ ایسا علم ہے کہ جس میں جسم کے اندرونی و بیرونی امور کے بارے میں بحث کی جاتی ہے۔

اس علم میں بدن پر اعصابی تسلط کا فلسفہ، رگوں میں خون کی گردش کی اہمیت، بدن کے عضلات کا خون دہوا سے غذا حاصل کرنا اور انسانی بدن اپنی بقاء کے لئے جن ذرات کا محتاج ہوتا ہے۔ ان سے بحث کی جاتی ہے۔

مثلاً جسم کا خون کس طرح صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی میں پیچیدہ پٹرے کس طرح کام انجام دیتے ہیں اور جسم کا نہ ہر بلا مواد کس طرح حل و خارج ہوتا ہے۔ غرض کہ کیا فائدہ ہے۔ اور انسانی جسم میں مختلف کام کس طرح ہوتے ہیں۔ یہ علم کہ جس کا طب میں علم تشریح کے بعد دوسرا نمبر ہے) اس علم میں انتہائی اہم باتیں حقیق و وسیع تحقیقات سے سامنے آتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اس خط میں انسانی بدن کو ایک مملکت سے تشبیہ دی ہے اور دل و دماغ کو اس مملکت کا بادشاہ کہا ہے

اور انسان کے اعضاء و جوارح کو اس کے بادشاہ کے کارندوں کا نام دیا ہے۔ رگوں اور اعصاب کو جسمانی مملکت کا لشکر کہا ہے اور اس طرح علم تشریح اور وظائف الاعضاء کے بارے میں مکمل گفتگو فرمائی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے جسمانی مملکت کے لشکر اور رعایا کو مکمل طور سے دل و دماغ مطیع و محکوم بنایا ہے اور اس مملکت کے دفاعی نظام کی انتہائی بہتر طریقے سے نقشہ کشی کی ہے۔ امام نے اس خط میں اعصاب کی تقسیم میں حسی و حرکتی اعصاب کی طرف اشارہ کیا ہے اور جو اس خمسہ کے بارے میں تفصیلی گفتگو فرمائی ہے۔ خصوصاً سامعہ، باصرہ، اور شامعہ ان تین عجیب حسیوں کا جز کا دماغ بہت قریبی تعلق ہوتا ہے۔ کے بارے میں انتہائی مہارت سے نکات بیان کئے ہیں۔

انسان و کھیا ہے سرتا ہے۔ اور مختلف قسم کی بوؤں کو سونگھ کر ان میں تمیز پیدا کرتا ہے اور ذائقے کی حس سے ذائقوں کو چکھتا ہے۔ اور بالعموم یہ معلومات دماغ کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ نظام جو کہ ہمارے حواس کو تشکیل دیتا ہے اور ہمارے پورے بدن میں کار فرما ہے۔ دماغی طاقت کے علاوہ کچھ نہیں۔

یہ تمام فہم و شعور کہ جو ہمارے حواس کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ہمارے حواس خمسہ دسنے کی حس دیکھنے کی حس چھونے کی حس (فہم و شعور کے حامل ہیں۔

ان تمام باتوں کے باوجود یہ انسانی ارادے سے مطابقت رکھتے ہیں، یعنی جب تک ہم ارادہ نہ کریں سن نہیں سکتے۔ اور جب تک دیکھنے کا ارادہ نہ کریں، دیکھ نہیں سکتے۔

اور بالکل اسی طرح ذائقہ، شامعہ، لاسہ کی جس بھی شکل طور سے ہائے ارانے کی محکم ہے

امام نے اس بحث میں دماغ کے قدرت و تسلط کے بارے میں گفتگو کی ہے اور ہاتھوں اور پیروں کی حرکات و سکنات پر دماغی تسلط کو بیان فرمایا ہے۔

یعنی دماغ کے حکم پر ہاتھ اور پیریں جس طرح حرکت کرتے اور ساکن ہوتے ہیں۔

اعصاب کے پیغامات دماغ تک اور دماغ کے احکامات اعصاب تک جس طرح انتہائی تیزی سے پہنچتے ہیں۔ امام نے اس سلسلے میں اس بارے میں بحث کی ہے۔

اور اس کے بعد امام نے دماغی حکم پر ہاتھ و پیر کی اطاعت و مساعدت کو بیان فرمایا ہے۔

ہاتھ اور پیر انتہائی مطیع اور فرمانبردار غلاموں کی طرح احکامات کو بجالاتے ہیں۔ اور اسکے احکامات کی بجا آوری میں ایک لمحے کی بھی غفلت نہیں برتتے۔

اور اس طرح انسان کی روزانہ کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں اور بیرونی حادثات و واقعات کو مناہجہ کرنے کی صورت میں انسان کا دفاع کرتے ہیں۔ امام نے اس غصہ کی شرح بیان کرتے ہوئے ناک کے فوائد کا ذکر کیا ہے کہ ناک کس طرح بیرونی ہوا کو صاف کرتی ہے اور آواز و انتوک اور ہونٹوں کی مدد سے کس طرح وجود میں آتی ہے اور امام نے اپنے اس بیان میں آواز اور لفظوں کی ادائیگی کو کہ جو ناک کے ذریعہ ہو

آتی ہے۔ مورد بحث قرار دیا ہے۔ اور آواز کے بارے میں جو بعد ترین نظریہ ہے اور جسے انتہائی مسلم سمجھا گیا ہے۔ امام نے اپنے اس بیان میں اس کی تفسیر بیان کی ہے۔

(NASAL SINUS) آواز ناک کے ذریعہ وجود میں آتی ہے اور ضروری صورت ہوتی ہے۔ اور ناک ہی کے ذریعے منقطع اور متصل ہوتی ہے۔

اس جیسے کے آخر میں امام نے ایسے مخصوص کردار کا ذکر کیا ہے کہ جو اعصابی کردہ کو اپنے اوپر حاکم رکھتے ہیں۔ اور اس کردہ کو علوم میں (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM) کا نام دیا گیا ہے۔

انسان کا نظام ہائے معدہ، انتڑیاں وغیرہ اور رگوں میں خون کی گردش اور یا مخصوص دوسرے نظام بالعموم اس کے زیرِ نگر ہوتے ہیں۔ اور اسی طرح کچھ بیرونی اثرات مثلاً غم و خوشی میں کہ جس کا اظہار چہرے کے سرخ ہو جانے یا شرم سے پسینہ آ جانے سے ہوتا ہے اور باریک رگوں میں انقباض و انبساط کی علت کہ جو ذاتی اعصاب کی محکم ہیں۔ اور جو SYMPATHETIC اور PARASYMPATHETIC کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ گھٹن کے نیچے تقسیم ہوتے ہیں۔ اور ان اعصاب کے بعض کردہ انتڑیوں کی چربی سے متصل ہوتے ہیں۔ غم و اندوہ کی جیسٹریقی ہے اور خوشحالی و مسرت کا سرچشمہ آنتوں کی چربی اور گڑھے ہیں۔

ایک دن مامون کی عقل میں ضیاء ہندی اور عمران صابی نے امام سے سوال کیا کہ کیا آنکھ نور سے مرکب ہے۔ یا یہ روح ہے کہ جو آنکھ

کے ذریعہ اشیاء کا مشاہدہ کرتی ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔

ہم نیکھ تو چربی کا ایک ٹھکڑا ہے جس میں سفیدی اور سیاہی پائی جاتی ہے۔ اسکے علاوہ کچھ نہیں۔ لہذا یہ روح ہی ہے کہ جو اشیاء کو دکھاتی ہے۔

ضیاء منہدی نے کہا

آپ کے اس بیان کے مطابق پس جب انسان اندھا ہو جاتا ہے تو روح کیا کرتی ہے۔ آیا وہ اپنے حال پر باقی رہتی ہے یا یہ کہ روح بھی اندھی ہو جاتی ہے۔ اگر دیکھنا روح کا کام ہے تو پھر آنکھ کے اندھا ہونے کے باوجود نظر آنا چاہیے۔

امامؑ نے فرمایا۔

جس وقت کوئی بادل کا ٹھکڑا سورج کے سامنے آ جاتا ہے تو کیا اس کی روشنی کو ختم کر دیتا ہے۔ پس سورج کی روشنی کہاں گئی لہذا اندھے پن کی مثال ایسے ہی ہے جیسے بادل کا ٹھکڑا سورج کی روشنی جھیلنے پر پردہ بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح آنکھ کا ضائع ہو جانا روح پر پردہ پڑ جانے کے مترادف ہوتا ہے۔

عمران صباوی اور ضیاء منہدی نے کہا۔ پس روح کہاں چھپ جاتی ہے۔

امامؑ نے جواب دیا۔

وہیں پر جہاں سورج کی روشنی چھپ جاتی ہے۔ ذرا غور کرو، ایک انسان کھڑکی کے پاس کھڑا ہوا باہر کے مناظر دیکھ رہا ہے۔ اگر کوئی اس کھڑکی کو بند کر دے تو کیا اس نے اس انسان کو بینائی

سے محروم کر دیا ہے۔ عمران اور ضیاء نے کہا۔ وضاحت کیجئے۔

امامؑ نے فرمایا۔

روح کا مسکن انسان کا دماغ ہے۔ اور اس کی طاقت پورے بدن پر عادی ہے، بالکل سورج کی طرح کہ جو خود تو آسمان کے مدار میں چمکتا ہے اور اس کی روشنی پورے عالم پر بھجائی ہوتی ہے اور جب آفتاب غروب ہوتا ہے تو پھر کوئی بھی جگہ روشن نہیں ہوتی۔ بالکل اسی طرح اگر انسان کے سر کو تن سے جدا کر دیا جائے تو پھر جسم کے کسی حصے میں روح نہیں ہوتی۔

جو غذا طبیعت کیلئے سازگار ہو اسی سے استفادہ کرنا چاہیے!

بادشاہ وقت کو جان چاہیئے کہ انسان کا بدن ایک صاف اور
ذریعہ زمین کی مانند ہے۔

اس زمین کا آبکاری اور نگہداشت کے لحاظ سے اس حد تک
خیال رکھا جائے کہ اعتدال کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے نہ پائے یعنی
نہ تو اسے اتنا پانی دیا جائے کہ وہ اس میں ڈوبی رہے اور نہ ہی اسے
پانی سے اس حد تک محروم رکھا جائے کہ وہ بالکل ہی خشک و بھجڑ ہو جائے
تو یقیناً وہ ہمیشہ سرسبز و شاداب رہے گی اور اس سے حاصل ہونے والی
چیزیں بھی بہتر ہوں گی، لیکن اگر اس زمین کی آبکاری و نگہداشت کا
خیال نہ رکھا جائے تو اس کی خرابی یقینی ہے پھر اسکے بعد نہ تو اس زمین
پر کوئی سبزہ اُگے گا۔ اور نہ ہی اس سے کچھ حاصل ہوگا۔

زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کے بدن کی اچھی
طرح دیکھ بھال کی جائے، کھانے پینے سے انسانی بدن صحت مند
توانا رہتا ہے اور نتیجتاً اس کی کارکردگی بہت بہتر ہوگی۔

بادشاہ وقت کو اس طرف توجہ دینی چاہیئے کہ کون سی غذا انکی

طبیعت سے موافق معدے کے لئے مناسب اور جسم کے لئے طاقتور
اور غذا اسیت سے بھرپور ہے۔

اس تشخیص کے لحاظ سے جو بھی غذا اپنے لئے مفید ہو اسکے
کھانے سے طبیعت میں ہر شادی کا احساس ہوتا ہے۔

صحت و سلامتی کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ بادشاہ وہی
غذا استعمال کریں جو ان کی طبیعت کیلئے مناسب ہو۔ جو لوگ مفید و
مناسب غذاؤں سے استفادہ کرتے ہیں انہیں اس بات کا خیال
رکھنا چاہیئے کہ غذا میں کمی بیشی واقع نہ ہو۔

اگر اس چیز کا خیال رکھا جائے تو یقیناً انسان غذا سے پورا پورا
فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اس طرح پانی پینے میں بھی اعتدال سے کام لینا
چاہیئے، کھانے پینے میں نظم و ضبط بہت ضروری ہے۔
کھانا کھاتے ہوئے ابھی غذا کی خواہش باقی ہو تو کھانے سے
ہاتھ کھینچ لینا چاہیئے یہ احتیاط معدے کے لئے انتہائی مفید ہے۔
اس طرح معدے کی تروتازگی اور فعالیت میں کمی کمزوری واقع
نہ ہوگی۔

حفظانِ صحت سے متعلق ترکات

طبی قوانین اور حفظانِ صحت کے اصول ایک ہی قاعدے کے مطابق نہیں، کیونکہ انسانی مزاج میں ان کے وطن اور ان کی عادت کے لحاظ سے واضح فرق پایا جاتا ہے۔ اور جو بات مسلم ہے وہ یہ ہے کہ اکثر انسانوں کو اپنے طور طریقوں اور مزاج کے لحاظ سے حفظانِ صحت سے متعلق مخصوص قواعد و قوانین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر انسان کی ایک خاص زندگی ہوتی ہے اور اس مخصوص زندگی کو علمی اصطلاح میں بائیالوجیکل یونٹ کہتے ہیں اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

اور اس انسان پر ایسے قواعد منطبق ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگوں سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً طبی کتابوں اور حفظانِ صحت سے متعلق احکامات میں آپ غسل کے بارے میں پڑھتے ہیں۔

گرم علاقوں میں صبح و سیر سے نہانے کی بہت تعریف کی گئی ہے اور تاکید کی گئی ہے کہ گرم علاقوں میں خاص طور سے موسم

میں ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیے، کیونکہ اس طرح نہانا جسم کیلئے نہایت مفید ہے۔

لیکن اپنی علاقوں میں بہت سے ایسے بیمار و نازک مزاج لوگ پائے جاتے ہیں کہ جو موسم گرما میں بھی سرد پانی سے نہانے کی طاقت نہیں رکھتے۔

یقیناً ایسے لوگوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر یہ لوگ سرد پانی سے غسل کریں تو انہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بلکہ الٹا نقصان ہی ہوگا۔ اور بعض اوقات تو خطرے سے خالی نہیں۔ اور دل بند ہو جانے اور اچانک ورمیں بل پڑ جانے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

اس قانون کے مطابق یہ نہیں ہو سکتا کہ تمام لوگوں کو صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانے کی تاکید کی جائے۔

لیکن اس کے ساتھ ہی امام کا یہ قول کہ ”جب بھوک لگے، تو دسترخوان پر بیٹھو۔ لیکن ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔“ حفظانِ صحت سے متعلق یہ ایک عمومی قانون ہے اور اس میں تمام انسان شامل ہیں، یعنی یہ قانون سبھی کے لئے ہے، خواہ گرم علاقے کے لوگ ہوں یا سرد علاقے کے، خواہ نازک مزاج ہوں یا قوی مزاج۔ کھانے پینے میں اعتدال و روش ہر جگہ مفید ہے۔ یہ طریقہ کسی بھی مزاج والے کے لئے نقصان دہ و خطرناک نہیں ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے خط میں انسانی جسم کو ایک زمین زمین سے تشبیہ دی ہے۔ اور انسان کو اس خدا واد زمین کا

نگہ بیان قرار دیا ہے۔
انسان اس زمین کا کسان ہے اور یہ اسکی ذمہ داری ہے کہ اپنی
زمین کو کھیتی باڑی اور پھلوں کے لئے ہمیشہ سبز و شاداب رکھے۔
کیونکہ جب تک وہ اپنی زمین کی نگہداشت کرتا رہے گا، اس وقت تک
اس کے پھلوں اور دیگر فوائد سے بھی استفادہ کرتا رہے گا۔
اور جب بھی اس کی آبیاری و نگہداشت میں غفلت سے کام لیا
اور اسے حوادث و واقعات کے پیر و کرے تو یقیناً وہ دیران و تباہ
ہو جلتے گی۔

امام نے اس صحیح تشبیہ سے حفظانِ صحت کی جدید ترین تعلیمات
میں ہم آہنگی ظاہر کی ہے۔ اور اس تعلیم میں انتہائی سودمند نتائج کو
پیش نظر رکھا ہے۔

جیسا کہ امام نے فرمایا: بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا
چاہیے کہ کون سی غذا مزاج سے موافقت رکھتی ہے۔ ”یہاں پر امام
نے انسان کی خصوصی زندگی کا ذکر کیا ہے۔ اور اسے صراحت سے بیان
فرمایا ہے کہ ہر انسان کی اپنی ایک مخصوص زندگی ہوتی ہے اور اسی
لحاظ سے ممکن ہے اس کا مزاج دوسرے لوگوں سے مختلف ہو۔

اس کے علاوہ امام نے فرمایا:
بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان میں سے ہر مزاج والا
جو کچھ اس کے لئے مناسب و سازگار ہو اسے پسند کرتا ہے لہذا بادشاہ
وقت کو بھی وہی غذا استعمال کرنی چاہیے جو ان کے لئے سازگار
ہو۔

لیکن اس طرح تمام انسانوں کو نصیحت کی ہے کہ ابھی غذا کی کچھ
خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔
امیر المؤمنین علی علیہ السلام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ”سیر کرنے
سے پہلے ہاتھ روک لو۔“

بھوک کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو بھوکے انسان کو غذا کی طرف لے جائے
اور اس کے اندر کھانے کی جس بیدار کمر کے اُسکے نظام ہاضمہ پیکام
کے لئے دباؤ ڈالے۔

سیری کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو انسان کو غذا کے کافی ہونے کی اطلاع دے۔
اور جبم کے لئے غذا کافی ہوئے کا اعلان کرے۔

ان دو شعور میں انفرادی سے کام لینا اور ان سے ناخوشی زیادہ کام
لینا بلاشبہ نقصان دہ چیز ہے۔

زیادہ کھانے سے جی متلائے دائمی بدھمی، نظام ہاضمہ کی تھکاوٹ
معدے اور جگر کی تکالیف، موٹاپا، قلب جگر کے اطراف کی چربی اور
رگوں میں رملی مواد کا پیدا ہونا جس کا نقصان کسی سے بھی پوشیدہ نہیں۔
یہ تمام تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔

زیادہ کھانا گردوں کو ان کی کارکردگی سے روک دیتا ہے۔ اور
گردوں کی کارکردگی میں رکاوٹ براہ راست دل کی فعالیت پر اثر انداز

مہینوں اور موسموں کی خصوصیات

اب ہم مہینوں اور موسموں کا ذکر کریں گے کہ کون سے مہینوں میں کون سے موسم ہوتے ہیں اور ہر مہینے کی مناسبت سے کون ہی غذایں مفید ہیں۔ ان مہینوں میں حفظانِ صحت سے متعلق کون سے قوانین مقرر ہیں۔ اور موسموں میں اختلاف کی بنا پر کیا کھانا چاہیے اور کس طرح زندگی گزارنا چاہیے۔ ہم یہاں پر گزشتہ لوگوں کے اقوال اور ائمہ معصومینؑ کے کلام کو پیش کریں گے اور عللِ شراب کا ذکر کریں گے

سال کے موسم

موسم بہار

فوری :- ہم اپنی گفتگو کی ابتداء موسم بہار سے کریں گے۔ موسم بہار کو موسموں کی جان کہا گیا ہے۔ یہ فوری کے مہینے سے شروع ہوتا ہے۔ موسم بہار کا پہلا مہینہ فوری اور اس کا آخری مہینہ اپریل ہے۔ فوری کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں مختلف ہوائیں ملتی ہیں اور بارش ہوتی ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کی نوید سناتا ہے۔ ہر طرف سبزہ اُگنے لگتا ہے۔ پانی بہتا ہے۔ درختوں پر ہریالی آنے لگتی ہے۔ اس مہینے میں خشک میوے، لہسن، پرندوں اور شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس مہینے میں ہستری، میوے قرع اور ورنڈش کز بہت مفید ہے۔ البتہ اس مہینے میں علوہ و مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہوتی ہے۔

پُر خوری سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور نتیجے میں شریانیں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ اندہی چیز فشارِ خون کا سبب بنتی ہے اور سکتے اور لقمے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

زیادہ کھانے کی وجہ سے انسان کو جن تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان میں سے کچھ کا ذکر کیا گیا ہے۔

اور اسی طرح کم کھانا یعنی بھوک کے ہوتے ہوئے افراط سے کام لینا بھی نقصان دہ ہے۔ لیکن اس کا نقصان اتنا زیادہ نہیں ہے۔

اگر ہم ان دو شعوروں کے بائے میں فیصلہ کرنا چاہیں تو یقیناً بھوک کی حالت میں نہ کھانے کے نقصانات سے زیادہ ہمیں پر خوری سے ڈرنا چاہیے۔

اور وہ غذاؤں کے جو مزاج کے لئے انتہائی موزوں و مناسب ہوں۔ انہیں ہی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ایک مسئلہ مستلزم ہے کہ جس کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

جیسا کہ امام نے مامون سے فرمایا کہ بادشاہِ وقت کو وہ غذاؤں استعمال کرنا چاہیے جو ان کی طبیعت کے لئے مناسب و سازگار ہوں۔

مارچ :- اس مہینے میں دن و رات انتہائی دلپذیر حالت میں ہوتے ہیں زمین نرم ہو جاتی ہے۔ انسان کی طبیعت میں بلغم کا غلبہ ختم ہو جاتا ہے خون میں ہوجان پیدا ہو جاتا ہے، اس مہینے میں گوشت انڈا، لہسن، پیاز اور کھٹائی استعمال کرنا بہت اچھا ہے، اس کے علاوہ دست آور واپنا اور خون فصد کروانا انتہائی مفید ہے۔

اپریل :- اس مہینے میں دن بے ہو جاتے ہیں۔ موسم کے لحاظ سے انسانی مزاج طاقتور ہو جاتا ہے خون میں حرکت آ جاتی ہے۔ اس ماہ میں مشرق کی طرف سے ہوائیں چلتی ہیں۔

اس مہینے میں کچھ ہوتی غذائیں، شکار کا گوشت اور سر کے کی کھٹائیاں کھانا بہت مفید ہے، اسی طرح مہتری کرنا بھی بہت اچھا ہے البتہ صبح ناشتے میں پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اسکے علاوہ بھولہ اور دیگر خوشبوؤں کو سونگھنا بھی بہت اچھا ہے۔

موسم گرما

مئی :- مئی سے موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس ماہ ہواؤں میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں سنگین غذائیں مثلاً سری، پائے، گائے کا گوشت اور دودھ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ صبح سویرے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ناشتے سے پہلے سیر کرنا مانتا نہیں ہے

جون :- اس مہینے میں بلغم اور خون کمزور پڑ جاتے ہیں۔ انکے بجائے صفر سے کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ سٹکاٹ نقصان دہ ہوتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں مثلاً کاسنی، خرفہ کا ساگ اور کھیرا وغیرہ

کھانا بہت مفید ہے۔ اور اسی طرح تروتازہ پھل اور کھٹائیاں بھی بہت مفید ہیں۔

اس مہینے میں چھوٹا گوشت، تازہ چھلی مرغ، تیتڑ، جنگلی مرغ کا گوشت اور دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔ اور دست آور دوا پینا بھی بہت اچھا ہے۔

جولائی :- یہ مہینہ انتہائی گرم ہوتا ہے۔ پانی میں گرمی آ جاتی ہے اس ماہ میں صبح ناشتے میں ٹھنڈا پانی پینا بہت مفید ہے اور اسی طرح ٹھنڈی چیزیں بہت مفید ہیں۔

لطیف و زود ہضم وہ غذائیں ہیں کہ جو اس مہینے سے مناسب رکھتی ہیں۔ وہ غذائیں جن کا ماہ جون میں ذکر کیا گیا ہے۔ نیز اس مہینے میں زبردہ لگانا، تروتازہ پھلوں اور خوشبوؤں کو سونگھنا بہت مفید ہے۔ لیکن مہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

اگست :- اس مہینے میں گرم ہوائیں چلتی ہیں۔ دھماک کی بیماری چلتی ہے شمالی ہوائیں چلتی ہیں۔ سرد مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ اس ماہ میں اپنا خاص خیال رکھیں۔ اس مہینے میں پانی طاہر و دودھ پینا مفید ہے لیکن مہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو سونگھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

موسم سرما

ستمبر :- اس مہینے سے پت جڑ کا موسم شروع ہو جاتا ہے۔

ہو مناسب ہو جاتی ہے۔ سودائی بیماری آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔ اس مہینے میں دست آورد اپنا، علوہ اور معدل گوشت مثلاً بھیڑ کے بچے کا) کھانا بہت اچھا ہے۔

کثرت سے گائے کا گوشت اور کچھ ہوتی غذائیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اور اسی طرح اس ماہ میں زیادہ نہانا اچھا نہیں ہے۔ اور غریبوزہ اور کھیرا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اکتوبر :- اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں صبح میں ٹھنڈی ہوا چلی شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں خون فصد کرنا اور دست آورد اپنا اچھا نہیں۔ اسکے برعکس ہم ستری کرنا بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں چھوٹا، بڑا گوشت، کچھ مٹھانا اور کھانے کے بعد چل یا کوئی مٹھانی کھانا مفید ہے اور بھنا ہوا گوشت کھانا بھی بہت اچھا ہے۔ لیکن پانی کم پینا چاہیے۔ بیرونی فریج و دندش زیادہ کرنا چاہیے۔

موسم سرما

نومبر :- اس ماہ سے سردیوں کا آغاز ہو جاتا ہے اور بڑی بارشیں شروع ہو جاتی ہے۔ اس ماہ میں رات میں پانی نہیں پینا چاہیے اور غسل و ستری بھی کم کرنی چاہیے۔ صبح کے وقت ایک گھونٹ گرم پانی بہت اچھا ہے۔

اس ماہ میں اجوائن، پودینہ اور دریائی و جنگلی ساگ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

دسمبر :- اس ماہ میں طوفانی سردی ہوتی ہے ہوا انتہائی

ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ جو کچھ ماہ نومبر کے بارے میں کہا گیا، وہی کچھ اس میں بھی مناسب ہے۔ اس ماہ میں ٹھنڈی غذاؤں اور فصد خون سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اور گرم غذائیں کھانی چاہئیں، یعنی اسی غذائیں جو طبیعتاً گرم اور کھانے میں بھی گرم ہوں استعمال کرنا چاہیے۔

جنوری :- اس ماہ میں طبیعت پر بلغم کا تسلط ہوتا ہے۔ اس مہینے میں ناشتے میں گرم پانی پینا مفید ہے اور اسی طرح ہم ستری کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں اجوائن، ساگ اور پیاز پیاز جیسی سبز یاں نظام ہضم کی مدد کرتی ہیں، لہذا ان کا کھانا بہت مفید ہے۔ اس مہینے میں صبح کے وقت غسل کرنا اور جسم پر ساگ کے بیجوں کا تیل ملنا بہت اچھا ہے۔ لیکن اس مہینے میں تازہ مچلی اور دودھ استعمال کرنا مناسب نہیں۔

موسموں کے متعلق حفظانِ صحت کا نظام

طبیعت کے نظام کے لئے خداوندِ عالم نے اپنی قدرت سے دن و رات کو خلق فرمایا۔ اور اسی طرح بہار، گرمی، خزاں اور سردی کو ایک دوسرے کے بعد قرار دیا۔ بلاشبہ دنوں اور زمانوں کا یہ فرق ذاتِ خداوندی کی روشن دلیل ہے اور اس کی لامتناہی قدرت و حکایت کی نشانی ہے۔

اس نے رات کو تاریک و پرسکون بنایا تاکہ اسکے بندے رات میں آرام کر کے دن بھر کی تھکاوٹ و زحمت سے نجات حاصل

کرسکیں۔ جبکہ اس کے عکس دل کو روشن بنایا اور اپنے بندوں کو
دل کی روشنی میں طاقت و حوصلہ عطا فرمایا تاکہ وہ اپنی روزی کے لئے
جھاگ دوڑ کر سکیں اور معاشرتی نظام کی حفاظت کریں۔

رات کے مقابلے میں دن اور دن کے مقابلے میں رات کو مقرر فرمایا
اور اس طرح ہر ایک کے نقص کو دوسرے کے کمال سے پورا کر دیا۔

ہر انسان کو روزگار کے سلسلے میں کام کی تھکاوٹ و زحمت کے بعد
آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک سالم انسان کے لئے چوبیس
گھنٹوں میں کمبش آٹھ گھنٹے نیند ضروری ہوتی ہے۔

سال کے مختلف موسموں میں نیند کی مقدار میں کمی بیشی واقع ہوتی
رہتی ہے اور موسموں کے فرق کی وجہ سے جسمانی ضرورت میں بھی فرق پیدا
ہو جاتا ہے۔ اور دن و رات میں شور و گرج کا نظام بھی اسی حساب سے
بنایا گیا ہے۔

ایک سالم انسان کو چوبیس گھنٹوں میں دو مرتبہ مکمل غذا کی ضرورت
ہوتی ہے۔ البتہ ان دو کھانوں کے دوران ہلکی چھلکی غذا بھی استعمال
کر سکتا ہے۔ تاکہ جسمانی عمل شدہ غذا کو پورا کر سکے۔

انسان کی غذا میں صبح کا ناشتہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔
ناشتے میں انسان کو ایک مکمل غذا سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور اس کے
ساتھ ہی یہ بھی خیال رہے کہ غذا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

اور اصول بھی یہی ہے کہ صبح ناشتے میں ہلکی، مکمل اور نود ہضم
غذا کھانی چاہیئے۔ اور خصوصاً موسم گرما میں اگر ناشتہ پھلوں اور
سبز لیوں پر مشتمل ہو تو بہت ہی اچھا ہے۔ مسلم ہے کہ غذا کی اقسام انسان

کے خصوصی ذواتی مسائل میں سے ہیں اور یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ
اپنی غذا کو اپنے طریقے، ماحول اور لذاتی تربیت کی بناء پر انتخاب
کرے کہ جس کی عادت ہو۔

لیکن جو چیز اہم ہے۔ وہ استعمال ہونے والی غذائی کیفیت
کا موضوع ہے۔ ہم اس کتاب میں پڑھیں گے کہ امام نے اس بارے
میں تاکید و تحفہ گو فرمائی ہے۔ اور اس صاف و
پُرانی شرب کی تعریف بیان فرمائی ہے کہ جو غذا میں بنیادی حیثیت
رکھتی ہے اور اس کی تیاری میں انتہائی توجہ سے کام لیا جاتا ہے۔
ایکے بعد دوسرا موسم گذر جاتا ہے۔ اور موسموں کی تبدیلی کا انسانی
زندگی کی تبدیلی میں واضح اثر پڑتا ہے۔

ہر موسم کے لحاظ سے انسان پر کچھ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ اگر ٹی
ادائیگی میں کوتاہی سے کام لے گا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ اور اگر
عقائد مذی سے کام لیتے ہوئے اپنی زندگی کو موسم کے مطابق ڈھال لیگا
تو بلاشبہ خوشحالی و نفع حاصل کرے گا۔

خداوند عالم نے اس پوری کائنات کو کچھ مانہ انداز میں خلق فرمایا ہے
اور اس کے وجود کے ذروں میں ایک طرح سے پوشیدہ قوتوں کا سلسلہ جوڑ دیا
ہے کہ جو دشمنوں کے حملوں کے مقابلے میں خود بخود دفاع کرتی ہیں اور
اس کی زندگی کو تباہی سے محفوظ رکھتی ہیں، یہ پوشیدہ قوتیں اس کی وہی
جہلیق ہیں جنہیں اس کے نفس کے ساتھ متعلق کیا گیا ہے۔

انسان اپنے بے شمار امتیازات کے ساتھ ان پوشیدہ
قوتوں سے استفادہ کرتا ہے لیکن وہ امتیاز کہ جس نے انسان کو

بلندی و عظمت عطا کی ہے اور اس کائنات کو انسان کے ارادوں اور حکم کا پابند بنا دیا ہے وہ صرف اس کی عقل ہے کہ جس کی بناء پر انسان اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ بلاشبہ یہ عقل ہی ہے کہ جس نے اسے دوسری مخلوقات کی سرکاری کا شرف عطا کیا ہے۔

امام نے غذا کے اوقات بیان کرنے کے بعد ان اوقات کے تعین میں حفظانِ صحت کی شرائط کا انتہائی وقت سے خیال رکھا ہے اور ہر زمانے اور ہر جگہ میں اعتدال کی روش کو لازم و واجب قرار دیا ہے۔ اور سردی و گرمی کے لحاظ سے گرم و سرد غذائی اقسام کا ذکر فرمایا ہے اور چار موسموں کے بارے میں گفتگو فرمائی اور موسم کی مختصر و مفید تعریف بیان فرمائی ہے اور اسکے ساتھ ساتھ کھانا کھانا مشروبات پینا، سونا، کام کرنا، آرام کرنا، نہانا اور ناز زندگی کی فریاد کو پورا کرنے کے لئے ان کاموں میں سے کون سے کام واجب یعنی ضروری ہیں اور کون سے مستحب یعنی غیر ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل بیان فرمائی ہے۔

موسم بہار کہ جو موسموں میں انتہائی دلکش موسم ہے اور سال کا آغاز اسی سے ہوتا ہے۔ یہ موسم انسانی طبیعت میں انتہائی بڑی تبدیلی پیدا کرتا ہے کیونکہ پوری دنیا سردی و گرمی کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ موسم بہار وہ ہے کہ جو اپنے اعتدال کے ساتھ آہستہ آہستہ سردی کو گرمی سے بدل دیتا ہے۔

سردی کے موسم میں غذاؤں میں چکنائی، مٹھائی اور سنگین چیزیں استعمال کی جاتی ہیں اور بھاری و موٹا لباس پہنا جاتا ہے۔

موسم بہار آہستہ آہستہ غذا کو کبھی بدل دیتا ہے اور بہت آرام سے بھاری کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیتا ہے اور زندگی کی ضرورتوں کے مطابق تنہی تبدیلی کی وجہ سے لباس و غذا میں تبدیلی آتی ہے موسم گرم میں موسم سرما کی طرح چکنائیاں، مٹھائیاں اور بھاری غذائیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے بجائے سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنا چاہیے اور پھل اور سبز یوں سے استفادہ کرنا چاہیے۔

اطباء عموماً اس بات کی تاکید کرتے ہیں کہ اس موسم میں نظامِ ہضم کو دست آور دوا کے ذریعہ صاف کرنا چاہیے۔ خصوصاً صفر کے مقام کو ضرور صاف کرنا چاہیے تاکہ نظامِ ہضم انتہائی سہولت سے اپنی فعالیت کو جاری رکھ سکے۔

نمک سے تیار کی گئیں دست آور دوا میں انتہائی مناسب ہوتی ہیں ان سے ضرور استفادہ کرنا چاہیے۔ اور صبح سویرے نہانا چاہیے اور کھلی و تازہ ہوا میں کہ جہاں شور و غل کم ہو مناسب حد تک ورزش و تفریح کرنا چاہیے۔

اس موسم کے اختتام پر موسم گرم کا آغاز ہوتا ہے۔ اس موسم میں اور زندگی کو شدید گرمی میں انجام دینا ہوتا ہے۔ اس موسم میں لباس بدل جاتا ہے اور نتیجتاً غذا میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے موسم گرم میں گوشت و چکنی غذاؤں کی جگہ دسترخوان پر سادہ اور ٹھنڈی غذا میں ہونا چاہیے۔ تاکہ جسم کی لازمی رطوبت دھندلکی کمی کو پورا کر سکے۔

موسم گرما میں غذا کی بہترین اقسام دودھ، پھل، سبزیاں اور حلال شراب ہے جیسا کہ امام نے ذکر فرمایا ہے۔ اور اس کتاب میں بھی اس کی ترکیب بتائی گئی ہے۔

اس موسم میں جس حد تک ہو سکے دھوپ سے بچنا چاہیئے اور تھکا دینے والے کاموں سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ مثلاً زیادہ کام، ورزش اور سیر و تفریح وغیرہ المختصر یہ کہ موسم گرما میں ہر اس کام سے بچنا چاہیئے کہ جو بدن کے لئے باعث تکلیف ہو۔

صبح سویرے اور عصر کے وقت نہانا بہت ہی اچھا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ نہانے کے فوراً بعد کوئی کام نہ شروع کیا جائے۔ اور موسم گرما کی بہترین ورزش نہروں اور تالابوں میں نہانا ہے۔ موسم گوما آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔ اس کے بعد موسم خزاں کی بادی آتی ہے۔ موسم خزاں میں ہوا دوبارہ معتدل ہو جاتی ہے موسم بہار کے بعد یہ سال کا دوسرا معتدل موسم ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بہار سردی کے بعد اور خزاں گرمی کے بعد آتی ہے

جسموں نے ابھی تازہ ہی گرمی کا مزہ چکھا ہوتا ہے اور اس کی تکالیف اٹھانی ہوتی ہیں اور گرمی کی شدت کی وجہ سے جسمانی چربی پانی بن گئی ہوتی ہے۔ لہذا موسم خزاں میں نئے سرے سے طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

چنانچہ ضروری ہے کہ پگھلی ہوئی چربی اور زائل شدہ طاقت کو نئے سرے سے حاصل کر لیں اور جسم کو چربی اور طاقت سے بھر لیں تاکہ آئندہ سردیوں میں اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔

اس موسم میں صبح سویرے کام کا آغاز کر دینا چاہیئے۔ اور زیادہ محنت کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس موسم میں انسان کا جسم طبعاً کام اور محنت کو قبول کرتا ہے، موسم خزاں میں سبزیاں کھانا بہت مفید ہے۔ ادوی طرح دلپند پھل مثلاً انار اور انگوڑ کھانے چاہیئے۔

موسم خزاں میں مفید میوے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس موسم کے پھل عموماً میٹھے اور وٹا منتر سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اس سال کے موسموں میں آخری موسم سردیوں کا ہے، اس موسم کو کام فعالیت کا موسم شمار کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی امام دیکھن کا موسم بھی کہا جاتا ہے۔ اس موسم میں گرم دنوں اور سردیوں سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور شدید سردی والے دنوں میں گرم علاقے کی طرف چلا جانا چاہیئے تاکہ انسان زکام اور سینے کی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکے اور نظام تنفس، سینہ اور پھیپھڑے اُن کے حملے سے محفوظ رہیں۔

چونکہ اس موسم میں ہسینہ اور اس سے ملتی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں اس لئے جسم کو ان کے مقابلے کے لئے تیار رکھنا چاہیئے۔ ظاہر ہے کہ اگر جسم طاقت و توانائی سے محروم ہو تو ان امراض کے سامنے نہیں ٹھہر سکتا۔ اس موسم میں طاقت سے بھرپور غذائیں استعمال کرنی چاہیئے۔ اس موسم میں چربی، شکر اور نشاستہ دار غذا زیادہ استعمال کرنی چاہیئے۔ موسم سرما میں انسانی بدن کو گرمی کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا انسان کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے کہ جو اسے ظاہری اور باطنی لحاظ سے گرم رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں ان موسموں سے متعلق

غذا سیر و تفریح اور کام کا تعین فرمایا ہے اور ہر موسم کے ٹائم ٹیبل سے
بالکل علیحدہ بیان فرمایا ہے۔

مثلاً ایک موسم میں تازہ گوشت دہری کھانے کی تاکید کی ہے تو
دوسرے موسم میں انہی چیزوں سے منع فرمایا ہے اور اسکے بدلے دوسری
خوراک تجویز فرمائی ہے۔

اور اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے گرم، ٹھنڈی، ہلکی، بھاری،
خشک اور تر غذا کو بیان فرمایا ہے اور اس طرح حفظانِ صحت سے
متعلق ایک بہترین ٹائم ٹیبل مقرر کیا ہے جبکہ اس زمانے میں حفظانِ
صحت کا نام و نشان تک نہ تھا۔ اور جیسا کہ ہم نے اس کتاب میں ذکر کیا
ہے کہ ابھی علم طب کی ابتدائی تلاش بھی وجود میں نہ تھی اس وقت امام
نے نوبہ انسانی کے لئے حفظانِ صحت کے قوانین کی نشاندہی کی تاکہ لوگ
صحت و سلامتی جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو سکیں۔

حلال شراب

اب ہم حلال شراب کے بارے میں گفتگو کریں گے کہ جسے کھانا کھانے
کے بعد پینا چاہیئے۔

تین کلو چار سو گرام صاف کی ہوئی کشمش لیکر اسے پانی سے اچھی طرح
دھو کر ایک برتن میں ڈال لیں۔ اس میں جو پانی ڈالا جائے وہ صاف اور
خوش ذائقہ ہونا چاہیئے اور اتنی مقدار میں ڈالا جائے کہ جو کشمش کے اوپر
چار انگل کے برابر ہو۔

اگر موسم سرد ہو تو اس برتن کو تین دن یعنی ۷۲ گھنٹے اور اگر گرمی
کے دن ہوں تو ایک کوئلے میں اسی طرح رکھ دیں۔ اس بات کی
وضاحت ضروری ہے کہ اگر اس کشمش میں بارش کا پانی ڈالا جائے
تو بہت بہتر ہے۔ لیکن اگر بارش کا پانی میسر نہ ہو تو مشرقی سمت کے پتھروں
سے پانی لیا جائے، کیونکہ یہ پانی شفاف سفید اور چمکدار ہوتا ہے اور سردی
گرمی کے اثرات جلد قبول کرتا ہے اور اس میں جوش جلدی آتا ہے۔
اور جلد برف بن جاتا ہے۔ صاف اور ہلکے پانی کی بھی پہچان ہے۔

لہذا میں تاکید کرتا ہوں کہ حلال شراب کی تیاری میں بارش
کا پانی لیا جائے پھر اسے ایسی نہروں سے پانی لیا جائے جن کا پتھر مشرق کی
طرف سے پھوٹتا ہو۔

اس کے بعد اس برتن کی کشمش اور پانی کو ایک صاف دیکھے ہیں

ڈال کر سسٹاگ پر رکھ دیں اور اس قدر پکائیں کہ کشمش پک کر بھول جائے
اس کے بعد ان سچولی ہوئی کشمشوں کو اچھی طرح بخور کر ان میں سے شیرہ
نکال لیں اور اس صاف کئے ہوئے شیرے کو آگ سے ہٹا کر دوا ایک
طرف رکھ دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے اسکے بعد دوبارہ نئے سرے سے دیکھیں
ڈال کر ہلکی آبخ پر پکینے کے لئے رکھ دیں۔
دوسری آبخ پر اس قدر پکائیں کہ اس کا ایک تہائی بخارات بن جائے
اسکے بعد اسے آگ پر سے اتار لیں اور اس میں ۴۰ گرام صاف کیا
ہوا شہد ملا لیں اور پھر اسے دوبارہ دھیمی آبخ پر پکینے دیں اور اس قدر
پکائیں کہ ۴۰ گرام بخارات بن جائے یعنی شہد ڈالنے سے پہلے جو وزن
تھا وہی وزن دوبارہ ہو جائے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہو جائے گا۔ وہ اس طرح کہ ایک
ایک درہم سونٹھ، آدھ درہم لونگ، آدھ درہم زعفران، آدھ درہم بال طبر
آدھ درہم کاسنی، ایک دو اکا نام جو سرد اور دافع بخار ہے) اور آدھ درہم
مصطکی، ایک قسم کا زرد گوشت جو پیستے کے درخت سے نکلتا ہے) ان تمام
کو ملا کر ایک صاف قہرے ہاذن دستے میں اچھی طرح کوٹ لیں اسکے
بعد ان تمام کو پی ہوئی اشیاء کو ایک بار یک کپڑے میں رکھ کر اس کی ایک پوٹی
بنالیں اور اس پوٹی کو اچھی طرح اور پر سے اچھی طرح بند کر لیں اسکے بعد
دیکھیں میں ڈال دیں اس دیکھنے کو اسی طرح ہلکی آبخ پر رہنے دیں تاکہ
آہستہ آہستہ جوش آتا رہے۔ اور جب اس کا پانی بخارات بن جائے اور
دیکھیں میں موجود اشیاء کا وزن پہلے والے وزن کے برابر ہو جائے
تو دیکھنے کو آگ سے اتار لیں اور اس حلال شراب کو بوتل میں بھر لیں۔

اس شراب کو تین مہینے تک بوتل میں رکھنا ضروری ہے، تاکہ اسکے
اجزاء اچھی طرح آپس میں مل جائیں اور اسے استعمال کرنے کی نوبت
آجائے۔ اس شراب کو صاف شہرے پانی میں ملا کر کھانے کے بعد
پینا چاہیئے۔

بادشاہ وقت کھانا کھانیکے بعد اس مفید شراب کے تین گھونٹ
پی سکتے ہیں۔ حکم خدا سے یہ چیز بادشاہ کو تکلیفوں اور بیماریوں سے
محفوظ رکھے گی۔ اور جو میں گھنٹے آسودہ اور تازہ رکھے گی۔ اس شراب کے
انسانی جسم کی دائمی بیماریاں مثلاً نفرس وغیرہ ختم ہو جاتی ہیں اور اسکے
علاوہ یہ اعصاب، آنکھ، جگر، کلی اور معدے کی تکالیف کا مکمل
علاج ہے۔

اس شراب کے پینے کے بعد ہو سکتا ہے پیاس محسوس ہو تو پانی پی کر
پیاس کو ٹھکایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پانی
زیادہ نہ پیا جائے۔ بلکہ معمولاً جو پانی پیا جاتا ہے اس سے آدھی مقدار
پی جائے۔

کیونکہ بادشاہ کی طبیعت کیلئے یہی چیز ضروری ہے۔ اگر اس بات
پر عمل کیا جائے تو یقیناً بادشاہ نیند، خوراک، جماع اور مزاج صحت
کی لذت سے بہرہ مند ہوں گے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہئے کہ کھانے پینے کی اشیاء کا انسانی جسم
کی تعمیر و تخریب سے براہ راست تعلق ہے۔

کھانا پینا اگر صحت کے لحاظ سے ہو تو انسان صحت و سالم رہتا ہے۔
لیکن اگر اسکے برعکس ہو تو صحت و سلامتی ختم ہو جاتی ہے۔

غذاؤں میں موادِ رتبہ

خوراک تین بنیادی اجزاء سے تشکیل پاتی ہے

ANIMAL KINGDOM	۱۔ حیوانی اجزاء
MEAT	۱۔ گوشت
FATS	ب۔ چربی
DAIRY - MILK - ETC	ج۔ دودھ وغیرہ
PLANT KINGDOM	۲۔ نباتی اجزاء
VEGETABLES	۱۔ سبزیوں
FRUITS	ب۔ پھل
OILS	ج۔ نباتی روغن
MINERALS	۳۔ معدنی و کیمیائی اجزاء
IRON	۱۔ آئرن
PHOSPHORUS	ب۔ فاسفورس
CALCIUM	ج۔ کیشیم

ان تین اجزاء کے اعتبار سے (کہ جو غذا کے بنیادی اجزاء کو تشکیل دیتے ہیں) کہ جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہوں

۱۔ کاربوہائیڈریٹس

۲۔ نشاستہ

SUGAR ب۔ شکر

FATS ۲۔ چربی

PROTEINS ۳۔ پروٹینز

MINERALS &
VITAMINS

معدنیات اور وٹامن

کامل غذا وہ ہوتی ہے کہ جس میں یہ چیزیں مناسب مقدار میں پائی جاتی ہیں کیونکہ اگر یہ چیزیں جنکی انسانی بدن کو ضرورت ہے جسم میں مناسب مقدار میں موجود نہ ہوں تو جسمانی نظام بہتر طریقے سے نہیں چل سکتا اور اس میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بات یقینی ہے کہ ایک ہی قسم کی غذا میں یہ تمام اجزاء نہیں ہو سکتے۔ بلکہ خداوندِ عالم نے مختلف قسم کی غذاؤں میں طرح طرح کی خاصیتیں رکھی ہیں۔ لہذا ہمیں مختلف قسم کی غذاؤں سے استفادہ کرنا چاہیے۔ تاکہ تمام خاصیتوں کو حاصل کر لیں البتہ یہ بات بھی پوشیدہ نہیں کہ بعض غذاؤں میں موادِ رتبہ بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اسکے علاوہ وہ مضہم اور جذب ہونے کے لحاظ سے بہتر ہیں۔

ہماری غذا کے زیادہ تر حیاتی اجزاء کھانا پکانے کی تدریج میں ختم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تیز آگ پر پکا پکانے سے اسکے حیاتی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں اور وہ اس آسانی سے ختم ہونے والی غذا کو شنگین بناتے ہیں۔ اور ہم اس غذا کے تمام وٹامنز ضائع کر کے اسے ایک بے فائدہ نقصان دہ صورت میں استعمال کرتے ہیں۔

اگر اسی اٹھے کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق انتہائی مناسب طریقے سے مثلاً ہلکی آہنچ پر پکایا جائے تو اس سے حیاتی اجزاء بھی محفوظ رہتے ہیں اور وہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے۔

امام نے حلال شراب کی تیاری میں ایسی چیزیں اور ایسا فارمولہ مقرر کیا ہے، جو مکمل طور سے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔ طبی نکتہ نظر ہو یا حفظانِ صحت کے اصول ایک کامل غذا کی تیاری میں ان باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

امام نے شمش کا انتخاب کیا ہے۔ کیونکہ شکر والی اشیاء میں شمش میں سب سے زیادہ شکر پائی جاتی ہے۔ اسی طرح بہت جلد ہضم اور جذب ہو جاتی ہے۔ اور شمش کی طرح شہد میں بھی یہی خواص فوائد ملتے جاتے ہیں۔ اور ان دونوں چیزوں کے علاوہ اگر ہم حلال شراب میں استعمال کی جانے والی دوسری چیزوں۔ مثلاً سونڈ، لونگ، دارچینی، زعفران، بال جھڑ، کاسنی اور گوند کو لیں۔ تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ اشیاء ان معروف ادویات میں سے ہیں کہ جنہیں قدیم زمانے سے امراض کے علاج کے لئے بطور دوا کے استعمال کیا جاتا ہے اور اس زمانے میں بھی جبکہ علم طب میں اینٹی بائیوٹک اور دوا کا آغاز ہو چکا ہے پھر بھی ان دواؤں کی اہمیت کم نہیں ہوئی۔ اور آج کل بہت سے اطباء اپنے امراض کا علاج انہی دواؤں سے کرتے ہیں۔

دودھ ہماری بہترین غذاؤں میں شمار ہوتا ہے، لیکن دودھ اور دیگر مائع ہلکی آہنچ پر گرم کر کے ان کے جراثیم ختم کرانیکے طریقے جو ہیں

آنے سے پہلے لوگ اس کو اسی طرح کچا پی جاتے تھے اور اس طرح متعدی امراض مثلاً تپ، وق میں مبتلا ہو جاتے۔ یا اس دودھ کو آگ پر اس قدر پکاتے تھے کہ اسکے حیاتی خواص بالکل ہی ختم ہو جاتے تھے لیکن ہلکی آہنچ پر پکانے کے طریقے نے انسانوں کو افراط و تفریط سے نکل کر معتدل راستہ بتایا۔ یعنی دودھ کو ایک موزوں و مناسب حرارت پر گرم کریں تاکہ اسکے حیاتی اجزاء سالم رہیں۔ اور احتمالی جراثیموں کا بھی خاتمہ ہو جائے۔

امام رضا علیہ السلام نے اس طریقِ اعتدال کے وجود میں آنے سے صدیوں پہلے حلال شراب کی تیاری میں اس روش کی تعلیم دی۔ اور فرمایا کہ حلال شراب کو وہی آہنچ پر اس قدر پکائیں کہ دوائی بخارات میں بدل جائے۔ یہ الیسا طریقہ ہے کہ جس سے انگوڑے شیرے کا مواد رقیق ہو جاتا ہے اور نقصان دہ مواد کا بھی خاتمہ بھی ہو جاتا ہے۔

امام جونا علیہ السلام نے غذا کی تیاری میں بارہا لطافت فرمائی ہے۔ مثلاً "حلال شراب کی تیاری میں فرمایا کہ دس رطل (تین کلو چار سو گرام) پاک صاف شمش لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔

جو پانی شمش میں ڈالا جائے وہ خوش ذائقہ اور صاف ہونا چاہیے۔ مزید فرمایا کہ وہ پانی صاف، چمکدار اور ہلکا ہونا چاہیے۔" یعنی ایسا پانی جو جلد گرم ہو اور جلد ہی ٹھنڈا ہو جائے اور اس طرح جلد خوش کھانے لگے، اور جلد ہی برف بن جائے، ہلکے اور سالم پانی کی یہ پہچان ہے۔

بلاشبہ یانی کی شناخت کے بارے میں امام ماہرین طبیات سے
سبقت لے گئے اور انتہائی بہترین طریقے سے لپکے اور سجاری یانی کے فرق
کو ظاہر کیا ہے۔

امام علیہ السلام کے اس بیان کے مدلولوں بعد علمائے طبیعت
اپنے تمام تر وسائل کے باوجود اب جا کے امام کے اس بیان کی حقیقت
کو سمجھتے ہیں۔

غذائی لحاظ سے حلال شراب ایک گرانمایہ غذا ہے۔ کیونکہ
اس میں انتہائی بنیادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

اس شراب میں سب سے زیادہ حرارت بھری ہوتی ہے کہ جبکی
انسانی جسم کو ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں یہ شراب
انسانی زندگی کا سرمایہ ہے۔

اور جب ہم اس شراب کے جذب اور ہضم ہونے کے موضوع کو زیر بحث لاتے
ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ غذائی اجزاء میں انگور کا شکر (گلوکوز) سب سے جلد ہضم
اور جذب ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ یہ شراب بہت آسانی سے کلائیوٹرین مادے میں تبدیل
اور جگر میں حل ہو جاتی ہے۔ اور جگر کے لئے ایک احمیاطی نوٹیسہ بھی
مانند وہاں پر رہتی ہے اور حیوانی پٹشنان کی حیثیت سے وہاں جمع
رہتی ہے۔ ان خواص کے علاوہ کشمش میں خواہم مقدار میں آئرن پایا
جاتا ہے کہ جو سُرخ جیموں کی تولید اور کم خونی کے مرض کے لئے
انتہائی موثر عامل ہے۔

اس شراب کی تیاری میں جو دو سے مختلف قسم کے سفید و
سفیدی اجزاء استعمال ہوتے ہیں، وہ کسی تعریف کے محتاج نہیں کیونکہ کرم
طب میں یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ یہ چیزیں ہضمی، معدے
کی جلن، آنتوں کی تکلیف، جگر کے امراض اور آنتوں کی فعالیت میں
رکاوٹ و خرابی اور خشکی کے لئے انتہائی مفید و موثر ہیں۔

روایت میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت
امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں کھانسی کی شکایت کی فرمایا
فلفل سفید۔ فرنیون۔ خریق سفید۔ قاقلم۔ زعفران۔ ایک
ایک جزو اور برزالبخ دو جزو۔ ان سب کو باریک پیش کر
دیشمی کپڑے میں چھان لو اور تمام ادویہ کے ہموزن شہد
خالص۔ کف گرفتہ ملا کر گولیاں بنا رکھو۔ کھانسی کے لئے
خواہ پرانی ہو یا نئی سوتے وقت ایک گولی عرق ہادیان
نیم گرم کے ساتھ کھا لیا کرو۔

انسان کو خون، بلغم اور دو تلخ مادوں سے خلق کیا گیا ہے

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ حیوانی طاقت کا انسان کی مزاجی کیفیت سے تعلق ہوتا ہے اور ہوا کی تبدیلی کے باعث انسانی مزاج میں بھی تغیر و تبدل واقع ہوتا رہتا ہے۔

ہوا تبدیل ہونے سے مزاج بھی تبدیل ہو جاتا ہے، مثلاً جب ہوا سرد ہو اور یہ سردی یکدم گرمی میں بدل جاتے تو اس چیز کا مزاج پر واضح اثر پڑتا ہے اور یہ اثر لازمی طور سے پیر سے نمایاں ہوتا ہے۔

اور جب ہوا معتدل ہو تو انسانی مزاج بھی معتدل ہو جاتا ہے۔ اور اس معتدل مزاجی کا انسانی بدن کے اعضاء میں پوشیدہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ اور ظاہر ہے کہ معتدل مزاجی بدن کی طبعی حرکت یعنی جلا، نیند، خوراک اور غصہ و جذب کے عمل، المختصر فی حیاتی فعالیت کو انتہائی مناسب طریقے سے انجام دیتا ہے۔

خداوند عالم نے انسانی جسم کو چار بنیادی عناصر سے تشکیل کیا ہے (۱) خون (۲) بلغم (۳) صفرا (۴) سودا۔

یہ چار عناصر کہ جن میں سے دو گرم اور دو سرد ہیں۔ یہ انسانی

بدن کی بقا کے ضامن ہیں۔ ان چار عناصر کے درمیان ہر دو میں بنیادی فرق موجود ہے۔ جو عنصر گرم ہیں وہ نرم اور خشک ہیں اور دو سرد ہیں وہ تر اور خشک ہیں۔

ان چار عناصر کے لحاظ سے بدن انسان کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(۱) سر

(۲) سینہ

(۳) جسم کا درمیانی حصہ

(۴) جسم کا خپلا حصہ

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سر، کان، آنکھ، منہ اور ناک خون کے حصے میں ہیں اور سینہ بلغم کے پیر ہے۔

جسم کا درمیانی حصہ صفرا اور خپلا حصہ سودا سے تعلق رکھتا ہے۔ بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ نیند سلطان مغز ہے۔ اور جسمانی قوتوں کا توام و دوام اسی کے ہاتھوں میں ہے۔

بادشاہ وقت کو چاہیے کہ سوتے وقت پہلے دائیں کروٹ لیٹیں اسکے کچھ دیر بعد دائیں طرف سے بائیں طرف رپٹ جائیں لیکن جب نیند سے بیدار ہو جائیں اور لیٹر سے اٹھنا چاہیں تو بہتر ہے کہ پہلے بائیں سے دائیں جانب کروٹ لیں پھر اٹھیں۔

صبح سویرے جاگنا بہت اچھا ہے۔ بادشاہ کو چاہیے کہ رات اللہ میں ضرورت سے زیادہ نہ بیٹھیں کیونکہ بیت الخلا میں زیادہ بیٹھنے سے داء الفیل جس میں پیر اور نپٹ لیاں سوج جاتی ہیں کی بیماری

ہو جاتی ہے۔

مسواک

بیلو کے درخت کی شاخوں سے مسواک کرنا بہت اچھا ہے کیونکہ یہ مسواک دانتوں کو صاف منہ کو خوشبودار مسوڑھوں کو موٹا اور خوش رنگ کرتا ہے۔ دانتوں کی جھڑوں کو زالی سے محفوظ رکھتا ہے۔

البتہ اس بارے میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیئے۔ کیونکہ بہت زیادہ مسواک کرنے سے (بے شک دانت زیادہ صاف اور چمکا ہو جاتے ہیں لیکن اسکے ساتھ ہی) دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں یہاں پر دانتوں کی صفائی کے لئے ایسی دوائی کالسنو تھرر کرکرا ہوں کہ جو شخص بھی دانتوں کی نکالیف و زرابی سے محفوظ رہنا چاہیئے کہ وہ اس دوا سے استفادہ کرے۔

۱۔ لونگ اور رازیانہ آبی کو ایک بندہ والے برتن میں بھالیں، اور اس کی راکھ کھا کھا کر لیں۔

۲۔ درخت گز کا پھل "چھوٹے دانے"

۳۔ گل سرخ

۴۔ بال چھسٹ

ان چار چیزوں کو مساوی لیکر آپس میں ملا لیں اور اسکے بعد اس میں ایک چوٹھائی "ول نمک" ملا کر ان میں تمام کو خوب اچھی طرح

کوٹ لیں، یعنی اس قدر کوٹیں کہ بالکل نرم ہو جائے۔

اس منجن سے دانت صاف کرنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت چمکدار ہوتے ہیں، دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے، اور انسان دانتوں کی تکلیف سے محفوظ رہتا ہے۔

جو کوئی اپنے دانتوں کو سفید کرنا چاہتا ہو اسے چاہیئے کہ "دل نمک" اور کف وریا، کو آپس میں ملا لیں اور سچا لیں کہ اس قدر کوٹیں کہ یہ نرم ہو جائے۔ اور اس سے دانت صاف کیجئے۔ یہ منجن دانتوں کو سفید کر دے گا۔

صحت متعلق کچھ قوانین

اس حصے میں صحت سے متعلق کچھ مفید قوانین بیان کئے گئے ہیں کہ جو صحت و ندرستی اور حفاظت صحت سے متعلق مختلف قسم کی باتوں میں حریفہ آخر کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ قوانین علم تشریع اور علم وظائف الاعضاء کے اہم نکات پر بھی محیط ہیں۔ اس حصے میں امام نے حکم دیا ہے کہ اپنے بدن کو ہرگز ناگہانی گرمی کے حوالے نہ کرو۔

امام لوگوں کو خبردار کرتے ہیں کہ گرمی کے درمیان سردی اور سردی کے درمیان گرمی ناگہانی طور پر خطرناک بیماریاں لے کر آتی ہے کہ جس کا مجموعاً تمام جسم پر اور خصوصاً نظام تنفس پر واضح اثر پڑتا ہے۔

جس وقت انسان کا تمام جسم شدید گرمی کے زیر اثر ہو اور انسان

بغیر کسی آملاگی کے اپنے آپ کو ایک دم شدید سردی کے حوالے کرتے
تو وہ یقینی طور پر زکام، حلق کے اندرونی غدود کی گرمی، گلے کی خراش
پھیپھڑوں پر دم کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے گا۔

البتہ جب جراثیم حملاً درہوتے ہیں تو جسم میں ان امراض کی
کمی و زیادتی کا تعلق ان کی تعداد سے ہوتا ہے۔
ظاہر ہے شدید سردی کے بعد شدید ناگہانی گرمی اپنے ساتھ
بیماریاں لاتی ہے۔

۲۔ امام علیہ السلام نے اپنی دوسری نصیحت میں مندرجہ متعلق
گفتگو فرماتے ہیں۔ غنید کی مقدار میں کمی و زیادتی کا تعلق سال کے
موسموں (سردی، گرمی، خزاں، بہار) اور انسانی زندگی کے چار مختلف
ادوار (بچپن، جوانی، اوپرین، بڑھاپے) سے ہے۔

لیکن امام علیہ السلام نے اپنے رسالے میں غنید کی
کیفیت کے بارے میں گفتگو فرماتی ہے۔ جیسا کہ امام حکم دیتے
ہیں کہ جب انسان بھڑکتے ہوئے پیٹ سے سونا چاہے تو بہتر ہے
دائیں کر دھ سے بائیں طرف پلٹ جائے، کیونکہ اس صورت میں
اس کا بھاری معدہ پرسکون ہو جاتے گا۔ اور اس کا دباؤ قلب پر
نہیں پڑے گا۔

ظاہر ہے کہ جب شکم خالی ہو تو انسان جس طرف بھی لیٹے
شکون سے غنید آ جاتے گی۔

۳۔ امام علیہ السلام کی تیسری نصیحت حاجت و سبب الخلاء سے
متعلق ہے۔

علم طب میں سبب الخلاء کا مسئلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔
کیونکہ انسان کی مزاجی صحت کا اس سے براہ راست اور گہرا تعلق ہے۔
ایسے سست و لا پرواہ لوگ بھی دیکھے گئے ہیں کہ جو اس حیاتی نقطے
کی انجام دہی میں کوتاہی سے کام لیتے ہیں اور جب حاجت محسوس ہونے پر
اہمیت نہیں دیتے اور نتیجتاً انتوں کو کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔
درحقیقت ایسے لوگ اپنے اندرونی نظام کو سستی و کالہی کی عادت
ڈالتے ہیں اور اس سستی کے نتیجے میں نظام ہاضمہ کی تکالیف بڑھ جاتی ہیں،
۳۔ انتوں اور پیٹ کے امراض، رگوں کی تھکاوٹ اور بعض اوقات ویرین
میں خون کا رنگ جانا، اور سفید رنگ کا بند ہو جانا، جو کہ پاؤں کے دم
کا سبب بنتا ہے، جیسے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۴۔ یہاں پر وظائف الاعضاء، تشریح کی باری آتی ہے کہ جس کے
بارے میں امام رضا علیہ السلام کا فرمان ہے کہ یہ چار طبیعتوں، سودا، صفرا
خون اور بلغم پر منحصر ہے۔

الف۔ صفرا BILE

یہ نظام ہاضمہ، جگر، تلی، پیٹے، بکریاں اور ان کے متعلقات پر
متمل ہے۔

ب۔ سودا PEGNET

یہ مادہ گردوں، پیشاب کے مقام، نظام تناسل اور اسکے متعلقات
پر متمل ہوتا ہے۔

ج۔ خون BLOOD

دل، رگوں اور عروق لمبائی وغیرہ مشتمل ہے۔

د۔ بلغم SPUTUM

پھیپھڑوں، سانس کی نالی، نظام تنفس اور اسکے متعلقات مشتمل ہے۔ امام علیہ السلام نے ان چار طبیعتوں کو ان کی خلقت کے مطابق تر، خشک، گرم و سرد میں تقسیم کیا ہے۔ یہ چار طبیعتیں جو قدر پانی سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ اسی حساب سے یہ تر، خشک، گرم اور سرد میں تقسیم ہوتی ہیں کیونکہ وہ بنیادی عنصر کہ جو ابتدا سے خلقت سے انسانی بدن کے اجزاء میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ وہ پانی ہے۔ امام نے انسانی بدن کو چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔

چلنے والے حصے، سر و سینہ پیٹ اور پیٹ سے نچلا حصہ ہیں۔ اور انسانی بدن کے نظام کو کبھی ان چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے کان، آنکھ، ناک، زرخہ اور منہ کا تعلق سر سے ہے اور اس حصے کو خون کے ماتحت قرار دیا ہے۔

اور اسکے بعد سینچا اور پھیپھڑوں کے بلغم سے ہے اور شکم کا تعلق منہ سے ہے اور اسی طرح نظام تناسل اور انسانی اعضا کے جوڑوں کا سودا سے ہے۔

اور اس ترتیب کے امام نے وظائف الاعضاء تشریحی کو منظم فرمایا ہے۔

بچپن، جوانی، ادھیڑ پن اور بڑھاپا

امام فرماتے ہیں کہ:

”بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ انسان اپنی خلقت کے مطابق اپنی عمر کے دوران کبھی چار مختلف حالتوں میں تبدیل ہوتا ہے۔

۱۔ بچپن CHILDHOOD

بچپن زندگی کے آغاز سے پندرہ سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانے میں جو کچھ ہے۔ وہ نشاط و خوبصورتی ہے۔ تیزی بچپنی ہے اور بچکانہ بیوقوفیاں ہوتی ہیں اس عرصے میں انسان کے رنگ روپ میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس دور میں خون انسانی بدن پر حکومت کرتا ہے۔

۲۔ جوانی TEENAGE

پندرہ سال سے انسان کے چہرے سے جوانی اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور انسانی چہرہ پینتیس سال تک اپنی اس جوانی کی حفاظت کرتا ہے۔ جوانی کے دور میں صفروں و مزاج جسم پر غالب رہتا ہے صفرا بدن کے خوبصورت نظام کو چلاتا ہے۔ اور اس پر حکومت کرتا ہے۔

۳۔ ادھیڑ پرین MIDDLE AGE

پینتیس سال سے ساٹھ سال تک انسان کا مزاج سوائی ہوتا ہے۔

یہ دور آرام و سکون اور فکر و حکمت کا دور ہوتا ہے اس دور میں انسان معرفت و دانائی کے مقام پر کھڑا ہوتا ہے، ایک ایسا انسان جس کی عمر پینتیس اور ساٹھ کے درمیان ہر وہ دودماندیش عارف، عاقل، اور با فہم ہوتا ہے۔

۴۔ بڑھاپا OLD AGE

اکسٹھویں سال سے بڑھاپے کا آغاز ہوتا ہے۔ بڑھاپے کا دورستی و کمالی کا دور ہوتا ہے، بڑھاپے میں بلغم کی حکومت ہوتی ہے اس دور میں انسانی بدن کا نظام بلغم کے ساتھ چلتا ہے، ساٹھ سال سے چونتیس عمر بڑھتی جاتی ہے جسمانی طاقتیں اتنی ہی تباہ حال ختم ہوتی جاتی ہیں۔

اس زمانے میں انسان دوستوں کی محفل میں سوچتا ہے یا ادنگنے لگتا ہے، لیکن جیسے ترپ جاتا ہے تو اسے نیند نہیں آتی۔ اس دور میں انسان کو گزری ہوئی باتیں بہت جلد یاد آ جاتی ہیں۔ لیکن روزانہ واقعات کو فراموش کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں انسانی جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ بے رونق اور آنکھیں ٹوہل جاتی ہیں۔ کنگھی کمرنے سے سر کے بال فوراً گرنے

لگتے ہیں، ناخنوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس کے بعد انسان جتنے عرصے تک زندہ رہے۔ اس کی زندگی اسی طرح گزرتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ان آخری دنوں میں زندگی اپنی حیات کے ابتدائی دور کی طرف پلٹ جاتی ہے۔

بلغم، جس کی اس وقت حکومت ہوتی ہے۔ وہ اپنی ٹھنڈ، رطوبت، ضعف اور بے چارگی کے ساتھ انسان کو موت و بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ بلغم سرور اور جامد ہے۔ اور یہی جو درودت موت کی بنیاد ہے۔

ہم جسکی زندگی دراز کر تے ہیں اسے خلقت میں
اُلٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبو کر دیتے ہیں

قرآن الکریم

خدا تے بزرگ و برتر نے انسان کو دو حصوں میں اور مادہ میں تقسیم کیا جو اپنی زندگی کے ابتدائی مرحلے دو نہایت کمزور خلیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک حیوان منوی یعنی مرد کا بڑنومہ اور دوسرا عورت کا نہایت چھوٹا سا انڈہ ان دونوں کے اتحاد و اقتران کے نتیجے میں وہ رحم کے احاطے میں پرورش پاتا ہے اور ایک مکمل عمارت کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

جب عورت سن بلوغ کو پہنچتی ہے اور اس کا نظام بدن

حد کمال تک پہنچتا ہے تو اس کی تجہ دانی میں ایک اندر خیزو سیراب زمین کی مانند انسانی جرثومے کی پرورش و نمو کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ معمولاً بچے دانی میں ایک تجہ پرورش پاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات پانچ بچے تک ہوتے ہیں۔

ماوہ لطفہ رحم کے اندر اس مادے کے درمیان کہ جو اس کی زندگی کا سرمایہ ہے تیرا رہتا ہے اور بائیں سے دائیں جانب، اوپر سے نیچے محیط طرف اور اسی طرح نیچے سے اوپر اور دائیں سے بائیں حرکت کرتا رہتا ہے۔ نامرئی ہاتھ اس تاریک و پوشیدہ جگہ میں لطفہ کو رحم کی آواز فضا سے نالیوں کی طرف لے جاتا ہے اور وہیں سے اسے رسم کی دیواروں تک پہنچاتا ہے۔ اور یہ لطفہ رحم کی دیوار سے لگ جائے تو وہ اپنی اس کہانی کے اختتام کے انتظار میں آنکھیں لگا دیتا ہے۔ وہ منتظر ہوتا ہے کہ کس وقت اس کی کھل کے اسباب پورے ہوں اور اسے نقص سے کمال تک پہنچایا جائے۔

اسی طرح مرد بھی جس وقت اپنی رشد مکمل کر لیتا ہے تو اسکے اندر اسے اور نظام تناسل نچتہ ہو جاتا ہے اور اس وقت اس نظام کے مناسب اوقات میں مواد منوی نکلنے لگتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ اس مواد کو حیوانات منوی کا نام دیا جائے۔ یہ اپنی مخصوص نالیوں PROSTATE کے ذریعہ عبور کرتا ہے۔

PROSTATE نسلی غدود ہے اور اس غدود کی رطوبت میں "حیوانی منوی" کو جوش و سرور و حرکت و فعالیت کو جاری رکھنے اور دباؤ پیرا سجاتی ہیں۔ تاکہ وہ اپنے آپ کو مادہ انٹے تک پہنچا سکے۔

جب بھی مرد و عورت آپس میں بہتر ہوتے ہیں تو کئی لاکھ بیج منوی "رحم کی نالیوں سے اس کی دیوار پر چمکے اور ہوتے ہیں لیکن تمام میں صرف ایک اندہ اور بھی کبھار پانچ تک وصال کی سعادت حاصل کرتے ہیں۔ حیوان منوی اس اندے تک پہنچتا ہے کہ جو رحم کی دیوار پر اس کا منتظر ہوتا ہے اور جازبانہ انداز میں آگے بڑھتا ہے، تاکہ اس کی آغوش میں سما جائے۔

رحم میں مادہ اندہ بھی اپنے اسی والہانہ انداز میں اس امانت کو رحم کی دیوار کی طرف لے جاتا ہے اور پھر ان مادوں کے اتحاد و امتزاج سے "لطفہ" یعنی خلقت کا مادہ وجود میں آتا ہے۔

رحم کی دیوار پر لطفہ کی پرورش انتہائی تیزی سے اور دلچسپ انداز میں ہوتی ہے اور نو ماہ گزرنے کے بعد ایک مکمل بچہ ولادت پلے آماوہ ہو جاتا ہے۔

بقیہ منی کے دوسرے برائیم کہ جو وصال کی سعادت سے محروم رہتے ہیں وہ بیگانگی کے عالم میں اسی طرح واپس آ جاتے ہیں اور خراب حیض کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔

آخر کار بچہ رحم کی تاریکی سے نجات پاتا ہے اسکے بعد یہ کامل خلقت جسم ہے اور ہر لحاظ سے رشد کے قابل اور زندگی کا متحمل ہوتا ہے۔ صرف ایک نقص جو اس میں وہ اس کا عجز ہے۔ ایک خوبصورت عاجزی۔ اسی بے چارگی کہ جس کی وجہ سے وہ زندگی کا انتہائی چھوٹا اور سادہ کام بھی نہیں کر سکتا۔

ایسی عاجزی کہ جو اسے سرا یا احتیاج بنا دیتی ہے۔ نو مولود بچہ

اپنی زندگی کے اس دور میں ایک احتیاجی ٹکڑے کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔
اس کی ماں کی ہی ذمہ داری ہے کہ اسے دودھ پلائے، ہلانے دھلائے
صاف رکھے۔ دن رات اسکے بستر کے ساتھ لگی رہے، حتیٰ کہ بچے پر بیٹھنے
والی مکھٹیوں کو اس سے دور کرے۔

پہلا اور دوسرا سال ختم ہوتا ہے بچہ ماں کا دودھ چھوڑ دیتا ہے
اور آہستہ آہستہ رشد و نما حاصل کر لیتا ہے اور اسکے ساتھ ہی زندگی کے
میدان میں قدم رکھتا ہے۔ ایک صبح و سالم اور عادی الخلاقیت، کچھ
خداوند عالم کی حمایت و مدد کے سائے اور اپنے جسمانی اسلحہ کی پناہ
میں زندگی کے احاطے میں اپنے لئے راستے کھولتا ہے۔ اس کی جسمانی
طاقتیں دن بدن بڑھتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس کی بلوغت کا
آغاز ہو جاتا ہے۔

اور جب زندگی کے پندرہ سال گزر جاتے ہیں تو وہ بچہ کو خدا
جافظ کہتا ہے اور اس کی کتاب زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز ہوتا
ہے۔ اور اسی کا نام جوانی ہے۔

جوانی کا دور کام، ترقی، فعالیت اور تولید مثل کا دور ہوتا ہے۔
اس لحاظ سے جوانی کا دور اس کی زندگی کے اعداد میں انتہائی حسین
خوبصورت اور درخشاں ہوتا ہے، کیونکہ اس دور میں انسان جسمانی
لحاظ سے کمال کو پہنچتا ہے۔

صرف وہی لوگ جوانی کی اہمیت و قدر و قیمت سمجھتے ہیں کہ جو
اس دور سے گزر کر بڑھاپے کی دھلیسی نہ رہیں چکے ہوں۔
زندگی کی پندرہویں بہار سے جوانی کا آغاز ہو جاتا ہے اور پتہ

سال میں یہ دور ختم ہو جاتا ہے۔

ان بیس سالوں میں جبکہ جوانی کی حکومت پڑے آیت تاب
سے قائم ہوتی ہے۔ انسان جسم و روحانی دونوں لحاظ سے
اپنے رشد و کمال کو پہنچ جاتا ہے۔

ان بیس سالوں کے دوران اس کی پٹریاں طاقتور و مضبوط
ہو جاتی ہیں اور ان کی جسامت پورے صلاحتیوں کے مطابق بڑھ
جاتی ہے

جسمانی حجم، چہرے کی بناوٹ، قد کی بلندی، تمام کی تمام
چیزیں ان میں سالوں کے دوران مکمل ہو جاتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے انسانی عمر کو طبعی لحاظ سے چار حصوں
میں تقسیم فرمایا ہے۔ جوانی حصے کے دس سال مقرر کئے ہیں کہ جو
پندرہ سال سے شروع اور پچیس سال پر ختم ہوتا ہے۔

امام نے اس دور کو روشن ترین دور کہا ہے، اس دور میں دوسرے
عناصر پر خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ یہ دور رشد و اعتدال اور کشش کا دور ہوتا ہے۔

اس دور میں جسم کو طاقت و ثروت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ
دل زندگی کے نظام کی حفاظت کر سکے۔ اور خون جسم کے تمام حصوں
وسیلوں شریانوں اور عروق شریانیہ میں صحیح طرح گردش کر سکے۔
زندگی کا پینتیسواں سال جوانی کا آخری سال ہوتا ہے۔ اور اسکے

بعد بڑھاپے کی شروعات ہو جاتی ہیں۔

اس دور میں جسمانی طاقتیں آہستہ آہستہ دماغ میں جمع
ہوتی جاتی ہیں اور جسمانی طاقت کی بجائے انسان کی فکر طاقتور

ہوتی جاتی ہے۔ ہاتھ اور پیر کی بجائے انسان کی فکر کام کرتی ہے۔ اور وہ گزشتہ ہونے والی باتوں سے مفید تجربات حاصل کرتا ہے۔ ہینتیس اور ساٹھ سال کے درمیان انسان پر سوداوی مزاج حکومت کرتا ہے۔ ساٹھواں سال حکمت و فضیلت کا سال ہوتا ہے۔

یہ دور معرفت و روانائی، کمال و فکراور دماغی قوتوں کا دور ہے اس سال میں انسان سائب النظر، دور اندیش اور عاقبت بین ہوتا ہے، مسائل زندگی کو صحیح طور سے حل کر سکتا ہے اور اجتماعی مشکلات میں اسکی فکری درست ہوتی ہے۔

اسکے بعد بڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اور انسان پر مغربی حکومت ہوتی ہے۔ اس وقت انسان اپنی ابتدائی حالت کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ اسکی طاقتیں ختم ہوتی ہیں، نظام ہائے کمزور پڑ جاتا ہے۔ المختصر اسکے ہاتھ، پیر، دل، دوران خون تمام ہی جسمانی طاقتیں اسکے ابتدائی دور کی مانند ہو جاتی ہیں۔

بڑھاپا انسانی زندگی کا آخری دور ہے۔ اس دور میں قدم قدم پر انسان کا خون کم ہو جاتا ہے۔ اور یہی کافی ہے کہ اسے موت کی طرف دھکیل دیتا ہے کیونکہ انسان کے جسمانی عضلات کے لئے خون کے سوا کوئی غذا نہیں۔ اور جب غذا نہ ملے تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک انسان کو ناامیدی و پریشانی کے سوا کچھ نہیں دیتی۔

لوڑھے لوگوں کے دل و سچ پچھڑے نہایت کمزور ہو جاتے ہیں اور اس مرض کی وجہ سے لوڑھے معذور اور سانس کی تکلیف کا شکار

ہو جاتے ہیں، جیسا کہ امام نے فرمایا۔
بڑھاپے کے دور میں جسم پر بلغم حکومت کرتا ہے۔ اور یہ حکومت انسان کی موت تک جاری رہتی ہے۔

بڑھاپے میں جبکہ انسان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔ نظام ہائے فاعلیت بڑک جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام دشمنانے اور گردوں میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ایک خوبصورت و طاقتور جوان مفلوج ہو کے رہ جاتا ہے۔ اور اپنے چھوٹے کے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے حتیٰ کہ اپنے اوپر بیٹھنے والا ایک چھڑکھی نہیں اڑا سکتا۔

جیسا کہ امام نے اس دور کے بارے میں فرمایا
"انسان کا جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ ویران، آنکھیں ڈھلک جاتی ہیں کنگھی کرنے سے سر کے بال بے دریغ گرنے لگتے ہیں، ناخن کی نشوونما رک جاتی ہے۔ یہ درست ہے کہ زندگی کے آخری دنوں میں انسان اپنی زندگی کے پہلے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ جیسا کہ خداوند عالم نے سورہ مبارکہ "الیسین" میں فرمایا
وَمِنْ نَّمُوذِهِ نُوذُوهُ جِئْنَا بِالنَّفْلِ"

ہم جسکی عمر و زکوٰۃ کرتے ہیں تو اسے خلقت میں الٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبور کر دیتے ہیں۔

فصدِ خون TOXIC

جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ انسان کا بدن کیا ہے اور اس کی فسیل ضروریات ہیں، اب تک جو کچھ کہا گیا وہ جسمانی ملکیت اور اس کی سیلتے متعلق گفت گو تھی۔ اور اب ہم اپنی بحث کی تکمیل کے لئے اسی دواؤں غذاؤں، اور طبی زندگی سے متعلق ایسے قوانین کا ذکر کریں گے جو حفظانِ صحت کیلئے انتہائی ضروری ہیں۔

انسانی جسم کے لئے فصدِ خون ایک ضروری عمل ہے بادشاہ جس وقت فصدِ خون کروانا چاہیں تو ضروری ہے کہ اسکے وقت کا خیال رکھیں۔ بادشاہ وقت کو چاہتے ہیں کہ ہر ماہ کی بارہویں تاریخ سے پندرہویں تک فصدِ خون کے لئے مقرر کریں، کیونکہ ان دنوں میں چاند اپنے مکمل کے انتہائی مراحل طے کرتا ہے، خون نکلوانے کے لئے یہ وقت انتہائی بہتر و مناسب ہوتا ہے۔

لجید نہیں کہ بعض اوقات مزاجی تعاضے کے تحت انسان کو اچانک ہی فصدِ خون کروانا پڑے۔

ایسے عالم میں اوقات کی رعایت ضروری نہیں ہے بلکہ جس طرح بھی ہو سکے اس عمل کو انجام دینا چاہیئے۔ لیکن یہ مسلم ہے کہ فصدِ خون کے لئے مناسب وقت دہی ہوتا ہے کہ جب چاند اپنے مکمل کے مراحل طے کر رہا ہے یا گھٹ رہا ہوتا ہے۔ اور خون کا بہاؤ معمول

کے مطابق نہیں ہوتا۔

چاند جس قدر تکمیل کے مراحل طے کرتا ہے۔ اتنا ہی انسانی جسم میں خون کا جوش و خروش بڑھتا جاتا ہے۔ جبکہ چاند کی آخری تاریخوں میں یہ جوش و خروش ختم ہو جاتا ہے۔ صرف بارگہ سے پندرہ کی تاریخوں میں خون رگوں میں معمول کے مطابق ہوتا ہے۔

فصدِ خون کے لئے انسان کی عمر کا لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے۔

ایک بیس سالہ جوان ہر بیس روز میں ایک مرتبہ فصدِ خون کروا سکتا ہے تیس سال والے ہر بیس روز میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ اور اسی طرح چالیس سال والے ہر چالیس دنوں میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ الغرض ہر بسن و سال میں اسی ترتیب سے خون فصد کروانا چاہیئے۔

جسم کے تمام اعضاء میں باریک رگیں چھیلی ہوتی ہیں ان سے خون فصد کرایا جائے تاکہ جسم میں سستی و کمزوری پیدا نہ ہو۔

البتہ خون کی ورید سے عمل فصد کر جانے سے جسمانی طاقتیں کم ہو جاتی ہیں، بادشاہ وقت کے لئے یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ وہ چھوٹا سوراخ جو گردن کے پیچھے مہروں کے ستوں کے آخر میں ہے اس سوراخ کا فاصلہ مہروں کے ستوں سے چار انچ کے برابر ہے۔ اس سے خون فصد کروانا سر کے بھاری پن کے لئے بہت مفید ہے اور وہ دو رگیں جو پشت گردن میں بائیں اور دائیں کھینچی ہوئی ہیں ان سے خون فصد کروانا آنکھ اور چہرے کی تکالیف کو ختم کر دیتا ہے اور عضلات اور رگوں میں خون کے بہاؤ کو معمول کے مطابق

کرتا ہے۔
 بغیر کسی وجہ کے سر میں جو درد ہوتا ہے، خون فصد کے ذریعے
 ان کا علاج ہوتا ہے اور بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دانے جو
 منہ اور زبان پر نکل آتے ہیں اور آہستہ آہستہ پھیلتے جاتے ہیں
 کے علاج کے لئے ٹھوڑی کے نیچے سے فصد خون کھرواتے ہیں۔
 اور اسکے علاوہ فصد خون منہ کی تکالیف اور مسوڑھوں کی حیرانی
 کا بھی تسلی بخش علاج ہے۔

دو شانوں کے درمیان فصد خون کروانے سے انسانی جسم
 اس گرمی و گھبراہٹ سے محفوظ رہتا ہے کہ جو پشیمانی کی وجہ سے ہو۔
 پنڈلی سے خون فصد کروانے سے آنکھوں کی بیماریوں کو دامن
 طور پر فائدہ پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ گھڑے کی دائمی دیرانی تکالیف،
 مثلاً آنکھوں اور جسم کی خرابیوں، خصوصاً خون کی خرابی کے لئے فصد خون
 انتہائی مفید ہے لیکن اس بات کی یاد دہانی بھی ضروری ہے کہ
 پنڈلی سے خون فصد کروانے سے جسم نحیف و ضعیف ہو جاتا ہے۔
 اور بعض اوقات تو اس فصد خون کے نتیجے میں انسان پر شدید بیہوشی
 طاری ہو جاتی ہے۔

اور اسکے ساتھ ہی فصد خون کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ تکلیف
 دالوں اور کھوڑوں پھنسیوں کا بھی علاج ہے۔

فصد خون کے عمل کو آسان بنانے کے لئے فصد کو چاہیے
 کہ سب سے پہلے فصد خون کے مقام کو آسترے سے آہستہ آہستہ پھیلے
 اور اسی عمل کو آہستہ آہستہ تیز کر دیا جائے اور اس قدر تیز کرے کہ

وہ مقام سرخ ہو جائے۔

اور اصول یہی ہے کہ جس جگہ سے خون نکالا جائے اس سے مانس
 اور تیل کے ذریعے نرم کر لینا چاہیے۔ اور اس بات کا بھی خیال رکھا
 جائے کہ آستر فصد خون کی سب سے نرم جگہ پر استعمال کیا جائے۔
 فصد خون کے وقت ان تمام شرطنما کا خیال رکھنا بہت ضروری
 ہے تاکہ اس وقت شدید تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

خون فصد کروانے کے بعد بھی تیل سے مانس کرتی چاہیے۔
 خصوصاً فصد خون کے بعد جس مقام پر آستر چھبویا ہے وہاں پر تیل
 کے کچھ قطرے چھینکا چاہیے تاکہ رگ کا سوراخ نرم ہو جائے۔ اور خون
 آسانی سے اس سوراخ سے باہر آجائے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ فصد کو خوب خیال رکھنا چاہیے کہ فصد
 خون کے لئے کون سے مقام کا انتخاب کرتا ہے فصد خون کے لئے
 جس قدر کم گوشت والے حصے کا انتخاب کیا جائے، دروازہ اتنا ہی کم اور
 عمل فصد نہایت آسانی سے انجام پائے گا۔

جل اندر (ایسی رگ ہے کہ جو رتی کی مانند بازو کے اوپر سے پھی
 لتی ہے) اور قیال (وہ رگ جو کہ ہنسی کے اوپر ظاہر ہوتی ہے) سے
 فصد خون کروانا سب سے زیادہ تکلیف دہ ہے کیونکہ ان دو رگوں کا تعلق
 زیادہ گوشت سے ہے۔

لیکن ان دونوں کے مقابلے میں باسلیق (ایسی درید جو
 ہمیشہ کہنی پر ظاہر رہتی ہے) اور انکھل سے خون فصد کروانے میں در
 کم ہوتا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ ان دونوں رگوں پر گوشت نہ ہو۔

اصول یہ ہے کہ عملِ فصد سے پہلے خون نہ کالنے والی جگہ کو گرم پانی سے دھولیں۔ تاکہ جریانِ خون تیز، دمِ دم اور عملِ فصد آسان تر ہو خصوصاً موسمِ سرما میں اس مقام کو گرم پانی سے دھونا انتہائی ضروری ہے۔

بادشاہِ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جماعت کے بعد خون فصد کروانا اچھا نہیں ہے۔ جماع اور عملِ فصد کے دوران کم از کم بارہ گھنٹوں کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ بادشاہ کو فصدِ خون کے لئے اس دن کا انتخاب کرنا چاہیے کہ جب آسمان صاف اور ہوا مناسب ہو۔ یعنی بادل و بارش اور طوفانی ہواؤں میں فصدِ خون کروانا مناسب نہیں ہے۔

میں بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ جس وقت اپنی طبیعت کو پرسکون پائیں تو اس وقت خوریزی کی روک تھام کریں۔

خون فصد کروانے کے فوراً بعد غسل نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بادشاہ کو نصیحت کرتا ہوں کہ فصدِ خون کے نسبتاً کچھ دیر بعد گرم پانی سے غسل کریں۔

فصدِ خون کے فوراً بعد نہانے سے انسان کو شدیدِ قسم کے بخار کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے گا۔

بادشاہِ وقت کو چاہیے کہ غسل کے بعد مقامِ فصد کو ریشمی کپڑے یا کسی نرم و ملائم دھواں سے بانڈھ لیں اور پھر ایک دانہ ترپاتی اکبر (ایک قدیم دوا کا نام) کا ٹکڑا لیں۔ یہ دانہ جو مسود کی دال کے دانے

کے برابر ہے صرف موسمِ سرما میں ضروری ہے لیکن موسمِ گرما میں فصدِ خون کے بعد جنگلی پیاز جی ٹیکجین کہ جو معتدل و مفرحِ شربت کی صورت میں پی لینا کافی ہے

بادشاہ کو چاہیے کہ فصدِ خون کے بعد پھلوں کے موسم میں پھل کا جوس پی لیں اور پھل کا موسم نہ ہو تو چکوتے کا شربت پی لیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو چکوتہ ترانہ میں لیکر اور پر سے نیم گرم پانی پی لیں۔

لیکن موسمِ سرما میں بادشاہ کو شہد کی ٹیکجین استعمال کرنی چاہیے۔ انشاء اللہ یہ شربت بادشاہ کو لقوہ، برص، بہق (انسان کے جسم پر برص کی طرح کے سفید داغ پڑ جاتے ہیں لیکن وہ برص نہیں ہے) اور جنام جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔

میں بادشاہِ وقت کو تاکید کرتا ہوں کہ خون فصد کروانے کے بعد کچھ مٹھے انار چوسیں یہ انار خون کو طاقور اور جسم کو تروتازہ رکھیں گے۔

بادشاہِ وقت کو چاہیے کہ خون فصد کروانے کے تین گھنٹے تک کینک غذائیں کھانیسے پرہیز کریں۔ اگر یہ پرہیز نہ کیا جائے تو بعد میں کینک غذائیں کی بیماری میں مبتلا ہو جائے

خون فصد کروانے کے بعد تیز کے گوشت سے تیار کی گئی غذا کھانا

بہت بہتر ہے اور اسی طرح حلال شراب بھی بہت مفید ہے

فصدِ خون کے بعد بادشاہ کو اپنے جسمِ خطمی کا معطر تیل مل لینا چاہیے اور اس کے بعد اپنے سر پر گلاب بلا ہوا مشک کا کچھ پانی ڈال لینا چاہیے۔

اور اس موسم میں بھی فصدِ خون کے بعد حلال شراب

بہت مفید ہے، فصدِ خون کے فوراً بعد، بستری نہیں کرنی چاہیئے۔

اور اسی طرح زیادہ چلنے، زیادہ غصے اور عصبی بیماریات سے سختی سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ یا کم از کم اس دن اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔

فصدِ خون TOXIC

جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا سرچشمہ ہے

امیر المومنین حضرت علیؑ علیہ السلام
مریض کا اپنے طولِ قیوت کے علاج کیا جانا ہے۔

۱۔ مریض کیلئے عمومی طریقہ

اس طریقہ میں ڈاکٹر مریض کو عمومی ہرمت دیتا ہے طبیب حکم دیتا ہے کہ مریض کے آرام و سکون کے اسباب فراہم کئے جائیں۔ یعنی سونے کی جگہ، وہاں استعمال کا سامان اور لباس و بستری میں نظامت و صفائی کی لازمی رعایت کی جائے۔

۲۔ غذا سے علاج

سب مریض ایک ہی طرح کی غذا نہیں کھاتے بلکہ مریضوں کی طبیعت، تربیت اور بیماری کی اقسام کی وجہ سے انکی خوراک میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔ مثلاً جس مریض کو شوگر کی بیماری ہو اس کے لئے میٹھی اور

نشاہت دار غذا میں منع ہیں۔ اور اسکے برعکس جس شخص کے گردے خراب ہوں اس کے لئے نمک ممنوع ہوتا ہے۔ اور جگر کے مریض کئی گوشت و چکنائی سے پرہیز ضروری ہے۔

۳۔ دوا سے علاج

یہ بات واضح ہے کہ ہر بیماری کا علاج اور ہر مرض کی دوا ہے جیسا کہ امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے کی ابتدا میں فرمایا ہے کہ امراض کے ہر گردہ کے لئے دوا کا گردہ موجود ہے۔

۴۔ دوائیوں کی اقسام

جب ہم امراض کو مختلف گردہ میں تقسیم کرتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ ہر گردہ کے لئے دوا کی ایک قسم ہے کہ جو اپنی کیفیت کے لحاظ سے دوسری سے مختلف ہے۔ یہ اختلاف جو مقدار کے لحاظ سے ہے۔ ضروری ہے کہ اسے طبی قوانین پر منطبق کیا جائے۔ مثلاً کوہن میلیر یا بخار کی دوا ہے اور سلنور دارسینک مرض آتشک کی دوا ہے۔

۵۔ علاج کھیلے طبیعی عوامل

ہم دیکھتے ہیں کہ مریضوں کے ایک گردہ کا اس طرح بھی علاج ہو جاتا ہے۔ مثلاً معدنی چشموں میں نہانے سے۔ یا خاص قسم کے

تیل کی مالش کرنے سے یا مساج کر نیسے۔
نصیہ خون اور الکترک کی علاج بھی اسی میں شامل ہے۔

۶۔ روحانی علاج

عموماً نفسیاتی بیماریوں کا علاج پسیکا آنا لیر و نفسیاتی علاج کا ایک طریقہ (یا ہینڈ ٹرم کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

۷۔ جراحی علاج

یہ طریقہ علاج ایسی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے کہ جہاں پر کھلنے پینے کی دوائیوں اور عکس سے علاج ممکن نہ ہو یا حد سے زیادہ طوالت کا سبب بنے تو ایسے عالم میں جراحی کی اشد ضرورت پیدا ہو جاتی ہے اور طبیب مجبور ہو کر بیماری کے عامل کو جاتو کے ذریعے نکل جگہ سے نکال دیتا ہے اور اس طرح مریض کو تکلیف سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔

میسویں صدی میں بے مثال علمی ترقی ہوئی اور خصوصاً علم طب نے زندگی میں ایک عظیم تبدیلی پیدا کی ہے اور حیرت انگیز انکشافات نے علاج کے طریقوں کو ایک دم بدل دیا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ جب سے اینٹی بائیوٹک ادویات میدان عمل میں آئی ہیں، فی بی ویلیر یا اسکے جراثیم کے مقابلے کے لئے کارگر ثابت ہوئی ہیں۔ اور امراض کا زبردست اثر ہے۔ ان کے وجود میں آتے ہی علاج کے دوسرے بہت سے طریقوں کا خاتمہ ہو گیا۔

لیکن اسکے باوجود طبی طریقہ علاج اسی طرح اپنے مقام پر مستحکم و پائیدار ہے۔ طبی طریقہ علاج کہ جن میں سے ایک فصید خون بھی ہے۔ ابھی تک زندہ ہے۔ تائیرخ طب میں علاج کا یہ طریقہ بالکل پرانا ہے اور شاید اس کا آغاز بھی طب کے ابتدائی زمانے ہی میں ہوا ہو۔ ہم طبی دواؤں میں یونان میں قدیم حملوں کا پڑھتے ہیں۔ اطباء حکماء اور بعض گذشتہ انبیاء عظیم السلام نے لوگوں کو ان حملوں سے استفادہ کرنیکی نصیحت فرمائی۔

فصید خون بھی اسی طریقہ علاج میں ہے۔ جو کہ انتہائی قدیم ہونیکے باوجود اب بھی زندہ ہے اور چاہتا ہے کہ طب کی غیر العقول ترقی کے ساتھ زندہ حیوان ہے۔ طب کی ابتدائی تائیرخ میں خون فصید کروانے کا ذکر انتہائی اہمیت کے ساتھ واضح و آشکار طور پر ملتا ہے جالینوس اس بابے میں کہتا ہے۔

”مختلرا خون مختلرا غلام ہے، لیکن یہ بات فراموش نہیں کرنی چاہیے کہ اگر آقا اپنے غلام کو آزاد چھوڑ دے تو نتیجہ اسی غلام کے ہاتھوں تباہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ضرور رہو۔ اور اپنے غلام کو اسکے حال پرست چھوڑو اگر یہ غلام نیک ہے تو اسکی حفاظت کرو۔ اور تمہارے قتل پر کڑبہ ہے تو اسے اپنے آپ سے دور کرو۔“

عظیم مذہب اسلام کے رہبر جو روحانی و جسمانی طبیعتے۔ انہوں نے خون کے بارے میں باریک تاکید فرمائی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔
خون فصید کرو اور خون کی طغیانی کو اس حد تک بڑھنے نہ دو کہ

زمین پر کھتا را خون بہاے

اسید المؤمنین خست علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

فصید خون جسم کی سلامتی اور عقل کا حریص ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے۔

فصید خون دوران خون کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو کسر چکراتا ہو، انہیں لازمی طور پر خون فصید کروانا چاہیے۔ فصید خون اور سحوط (ناک میں ٹپکانے والی دوا) بہترین دوا ہے۔

اور کہتے ہیں کہ علاج کے چار طریقے ہیں

۱۔ فصید خون TOXIC

۲۔ مالش MESSAGE

۳۔ قے VOMIT

۴۔ حقنہ لینا ENEMA

طب جدید نے اپنے تمام تر اسلحہ اور ترقی یافتہ نظام کے باوجود فصید خون کے طریقہ علاج کو کمر فراموش نہیں کیا۔

طب جدید بہت سے امراض میں فصید خون کو تجویز کرتی ہے۔ اور بعض اوقات لازماً قرار دیتی ہے۔

جب خون کا دباؤ انتہا سے زیادہ بڑھ جائے تو طبیب فوراً فصید خون کا حکم دیتا ہے۔ اور جس وقت دماغ کی رگ پھٹ جائے تو فصید خون سو فیصد ضروری ہو جاتا ہے اور شاید مریض محرموت سے نجات دلانے کا واحد راستہ ہو۔

جدید طبی کتابوں میں مختلف موقعوں پر کئی بار فصید خون کا ذکر

آتا ہے۔ دل دگر دے کی بیماریوں میں موصی امراض میں اور بہت
وریدی امراض میں مثلاً خون کا کسی مقام پر رک جانا، وغیرہ۔
لیکن بوقت ضرورت خون فصد کر دانے کے بہت سے فوائد
ہیں۔

ہم نے اس کتاب کی گذشتہ فصلوں میں بنی تبدیلیوں کے مطابق
غذا کے قوانین کا ذکر کیا جیسا کہ موسم بہار میں انسانی جسم اپنے کچھ ماہ کے
آرام و سکون کے بعد حرکت و فعالیت کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔
لہذا اس موسم کی مناسبت سے وہ تمام اشیاء بھاری ہوتی ہیں
کہ جنہیں انسان نے موسم سرما میں اپنے معدے، آنتوں اور رگوں میں
جمع کیا ہوا ہوتا ہے اور یہ بہت ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو اس اندرونی
سنگینی سے نجات دلائے۔

ہم نے گذشتہ ابواب میں نمک سے تیار شدہ دست آور دواؤں
کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔ کیونکہ یہ نظام ہاضمہ کی صفائی اور
صفرے کی تھیلی کے لئے بہت موثر ہیں۔

اور اب یہاں پر فصد خون کی ضرورت کا ذکر کریں گے۔
جب دست آور دواؤں میں خون کی گندگی و کثافت اور سستی کاہلی
کو ختم نہ کر سکیں تو اس وقت خون فصد کرنا لازم و واجب ہو جاتا ہے
ہم یہاں پر فنی فصد خون کے بارے میں گفتگو کریں گے۔

فنی فصد خون

یہ فصد خون کی ایک قسم ہے۔ لیکن معمولاً جس طرح فصد خون

کھرایا جاتا ہے۔ یہ ویسا نہیں ہوتا کیونکہ اس میں ورید سے خون
نہیں نکالتے۔ بلکہ انتہائی باریک رگیں کہ جو صف خون میں سے نظر
آ سکتی ہیں۔ ان سے خون نکالا جاتا ہے۔

امام نے اپنے رسالے میں فرمایا ہے کہ
ہاں شاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان باریک رگوں سے کہ
جو تمام عضلات میں پھیلی ہوئی ہیں۔ خون فصد کر دانا جسم سے سستی کاہلی
کو دور کرتا ہے۔

امام نے انتہائی وقت و احتیاط سے فصد خون کی خصوصیات کا
ذکر کیا۔ اور فصد خون کے مقام کو بھی مزاجی تقاضوں اور مختلف ضروریات
کے تحت ایک دوسرے سے جدا بیان کیا ہے اور ان کے فوائد کو الگ
الگ بیان فرمایا ہے، مثلاً گلے سے نیچے سے فصد کر دانے سے انسان
منہ کی تکالیف اور سوڑھوں کی حسرتی سے محفوظ رہتا ہے۔

مندرجہ ذیل انتہائی اہم امراض کا فصد خون کے ذریعے علاج
ہوتا ہے۔ دانتوں کی تکالیف، سوڑھوں کی حسرتی، اعتلاج قلب
گردوں کی خرابی، مثلاً لے کی پرانی تکالیف، رحم کی بیماریاں، حوض کی خرابیاں
جلدی دانے اور بھوڑے پھنسیاں وغیرہ۔

اس کے بعد فصد خون اور اس کی شرائط بیان فرمائی ہیں۔ امام
نے انتہائی واضح طور سے فصد خون کے طریقے کو بیان فرمایا ہے اور
اس کے آلات و اسباب کا ذکر کیا ہے۔ امام علیہ السلام نے ان تمام باتوں
وضاحت فرمائی ہے کہ فصد خون کے بعد مقام فصد کا مسطور علاج کرنا ہے۔
اور خون فصد کر دانے والے کی حالت معمول کے مطابق کیسے ہوگی۔ مرض

کی حالت منظم کرنے کیلئے امام نے خوشبوؤں اور تسلیوں کا ذکر کیا ہے کہ جن کے فوائد سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔
امام نے خون فصد کروانے کے لئے انتہائی دقت اور مناسب جسمانی رنگوں کی نشاندہی فرمائی ہے۔

امام نے اکھل، جبل الذرع، باسلیق اور قیقال کا ذکر کیا ہے۔
المخفر موسیٰ، فضائی اور مزاجی تمام شرائط کا ذکر کیا ہے۔ اور فصد خون کے بعد جو غذائیں اور مشروبات مریض کے لئے مفید ہیں۔ ان کا ذکر کیا رکھ مٹھانا، پوسنا، مفرح مشروبات پینا، طاقور غذائیں کھانا جو کہ سہل الہضم بھی ہوں۔ مثلاً ساگ، چاول، چھوٹے گوشت، چنے، بالک اور سبجے انگوروں سے تیار کی گئی غذا۔

اور اسکے بعد جسمانی و روحانی آرام و سکون سے متعلق گفتگو فرمائی ہے مثلاً زیادہ چلنے اور کام کاج سے پرہیز کرنا۔ اعصاب کو افکار سے دور رکھنا وغیرہ۔

فنی فصد خون کہ جسکی وضاحت کی گئی آج بھی علم طب میں عظیم مقام رکھتا ہے جتنی کہ دنیا بھر کے اطباء آج بھی امراض کے علاج کیلئے اسکے محتاج ہیں اسطوری جدید طبی کتابیں گواہ ہیں کہ یہ طبی دردس میں شامل ہے۔

البتہ کھانا ہے کہ فصد خون کا عمل نقصان دہ بھی ہے کیونکہ اس سے مریض کم خونی کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ پر درست ہے اور امام کے بیان سے مفاد نہیں۔

امام نے بھی فصد خون کو مزاجی تعاضے کے تحت ضروری قرار دیا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ان تمام عوارض کا بھی ذکر کیا ہے کہ جو پنڈلی سے فصد خون کرنے سے لاحق ہوتے ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا۔

”اس بات کو فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ پنڈلی سے خون فصد کروانے سے جسم ضعیف لاغر ہو جاتا ہے اور بعض اوقات تو اسکے نتیجے میں انسان پر شدید بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔“

امام رضا علیہ السلام نے مزاجی تعاضے اور ضروری شرائط کے تحت مناسب اوقات و وسائل میں ماسون کہ خون فصد کروانے کا حکم دیا، اور ظاہر ہے کہ اس میں وہ لوگ شامل نہیں ہیں کہ جو کم خونی اور مزاجی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

مرغبات

حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
 "میں بادشاہ کو تاکیداً نصیحت کرتا ہوں کہ مچھلی اور انڈے
 کو ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس طرح ملا کر کھانا
 معدے اور نظام ہاضمہ کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اور گنڈیا پاؤں میں
 درد اور دم کی بیماری (تولخ وہ درد جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے)
 بواسیر اور طاقوں کی تکالیف کے اسباب فراہم کرتا ہے۔
 میں بادشاہ دلت کو نصیحت کرتا ہوں کہ دودھ کو انگوڑیا بجھو کر شراب
 کے ساتھ مت پیئیں (اہل بنید یہ دونوں چیزیں ایک ساتھ پینے سے بکتر
 نہیں کرتے) کیونکہ دودھ اور بنیدی کو ایک ساتھ پینے سے قعرس اور
 برس کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔
 بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ کثرت سے پیاز کھانے سے اجتناب کریں
 کیونکہ پیاز کی زیادتی چہرے کی تروتازگی ختم کر دیتی ہے اور پیرے سے
 غم دانہ کو ظاہر کرتی ہے۔
 خون فصد کرانے کے بعد ٹمکین پانی مچھلیاں اور سبزی (دشتک) کیا ہوا
 گوشت کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ برس اور صلبہ کے سفید
 داغ اس پر ہیزی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔
 میں بادشاہ کو گردے اور بھڑو بکری کے اندر رونی (عصار
 اچڑی وغیرہ) کھانی سے منع کرتا ہوں۔ یہ چیزیں انسان کے

مٹانے کے لئے نقصان دہ ہیں۔

میں بادشاہ کو یاد دہانی کرتا ہوں کہ بھرے ہوئے پیٹ ہرگز
 غسل نہ کریں کیونکہ بعید نہیں کہ انسان تولغ کے مرض میں مبتلا ہو جائے۔
 اور مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ ایسا کرنے
 سے فالج ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
 رات کو چکوترا کھانے سے پرہیز کریں۔ رات کو چکوترا کھانے سے
 آنکھوں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔
 حیف کی حالت میں عورت سے ہمبیری نہ کرو کیونکہ اس سے بیدا
 ہونے والا بچہ سالم نہیں ہوتا۔
 مجامعت سے فارغ ہونے کے بعد پیشاب کرنا چاہیئے کیونکہ
 مجرایں منی اور پیشاب کو روکنے سے مٹانے میں تھری پیدا ہوتی ہے۔
 جامع کے فوراً بعد جامع نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ یہ علل بچہ ہیں
 جنون پیدا کرتا ہے۔ کثرت سے انڈے نہیں کھانے چاہیئے کیونکہ یہ
 افراطی میں حشرابی پیدا کرتا ہے اور سر اور معدے میں نقصان دہ
 گیس پیدا کرتا ہے۔
 بچے ہوئے انڈوں سے اپنے شکم کو شگین مت بناؤ تاکہ سانس
 کی تکلیف اور پیٹ کی سوجن سے محفوظ رہو۔
 کثرت سے انجیر کھانا نقصان دہ ہے بغیر گلاب گوشت کھانے
 سے معدے میں کڑے پیدا ہوتے ہیں۔
 مٹھائی یا گڑم غذا کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے دانت
 خراب ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شکار اور گائے کا گوشت کثرت سے کھاتے ہیں وہ قیاتی
امراض کھنڈ ذہنی اور مرض نسیان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ناسازگار غذاہیں

علم کیمیا مرکب اجزاء کے فعل اور اس کے اثرات کے بارے میں
گفتگو کرتا ہے اور اس کی دلیل وہ کیمیائی نتائج ہیں کہ جو اس فعل
الفعال سے حاصل ہوتے ہیں۔

کیمیائی خاصیت یہ ہے کہ جب دو اجسام اپنی ترکیب میں فعل و
الفعال کے عمل کو تشکیل دیتے ہیں تو ان کی ذاتی شخصیت ختم ہو جاتی
ہے اور وہ ایک تیسرے جسم کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جو ان اجسام
میں سے کسی ایک فارمولے سے بھی تعلق نہیں رکھتا۔

مفردات علم طب

ایسا علم کہ جو دواؤں اوریات کی کیمیائی ترکیبات اور دوا سازی
کے قوانین کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور طبیب اور دوا ساز کو
اہم موضوعات سے آگاہ کرتا ہے۔
اور وہ موضوع "مواد میں ترکیبی عدم توافق ہے" مواد میں یہ
اختلاف تین قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ کیمیائی۔ CHEMICAL

۲۔ طبی۔ PHYSICAL

۳۔ دوا۔ DRUG

علم مفردات طب

کیمیائی مواد کے نقصان کو ایک جگہ جمع کرتا ہے کہ جو برص پر
بڑا اثر ڈالتا ہے اور اس کے لئے مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اور
طبیب اور دوا ساز کو کتابی صورت میں یہ درس دیتا اور تاکید کرتا ہے
کہ اگر دوا ساز بعض اوقات اطباء کے نسخوں میں ایسی مہلک ترکیبات
دیکھیں تو اس نسخے کے اجراء سے اجتناب کریں اور طبیب کو بھی خواب
غفلت سے بیدار کریں تاکہ وہ دوبارہ اس غلطی کا اعادہ نہ کر سکے۔

یہ قانون کیمیائی مواد میں ناسازگاری کا قانون ہے۔
کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری کا
قانون ہے۔

کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری
بھی مختلف قسم کے خطرات کا باعث بنتی ہے اور بعض اوقات موت
کا سبب بن جاتی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اس مواد کے بڑے حصوں کا اپنے رسالے
میں ذکر کیا۔ اور اس کے نقصانات کو نام و تواین کے ساتھ بیان
نہمایا۔

امام نے اپنے اہم و مختصر بیانات میں بعض وہ بیماریاں

کہ جن کے اسباب معلوم نہیں تھے کہ مسموم غذائی ترکیبات کا سبب قرار دیا ہے۔

بلاشبہ طبی دواؤں میں ان بیماریوں سے متعلق قسم کی باتیں کی گئی ہیں، اور مختلف دلیلیں دی گئی ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ ناسازگار غذائی ترکیبیت نظام ہائے کو خراب کر دیتی ہیں۔ اور کون سا ایسا انسان ہے کہ جو نظام ہائے کی خرابی کو اہمیت نہ دے۔

۹۔ غسل کرنا

خبردار رہو۔ نہانے سے پہلے اس بات کا خاص خیال رکھو کہ سرد گردن کے کسی حصے میں کوئی تکلیف یا ذہنی پریشانی نہ ہو اگر کسی تکلیف محسوس کرو تو اس وقت ہرگز نہ نہاؤ۔

نہانے سے پہلے پانچ چلو گرم پانی لے کر سر پر ڈال لینا چاہیئے، انشاء اللہ یہ عمل انسان کو سردی کی تکلیف سے محفوظ رکھیں گا اور یہی عمل ایک طرحی سے پیشانی کے درد اور دردِ شقیقہ سے روک تھام کا باعث ہوگا۔

اور کہا جاتا ہے کہ اس عمل کی پانچ مرتبہ تکرار کرنی چاہیئے یعنی عموماً پچیس چلو گرم پانی سر پر ڈالنا چاہیئے۔

بادشاہِ وقت کو یاد رکھنا چاہیئے کہ حمام کی عمارت چار گردن سے تشکیل پاتی ہے، جیسا کہ انسانی بدن چار طبیعی عناصر سے تشکیل پاتا ہے۔

حمام کا پہلا کمرہ سرد اور خشک ہوتا ہے (دہ کمرہ کہ جن میں

بدن سے کپڑے اتارتے ہیں) دوسرا کمرہ سرد اور تر ہوتا ہے۔ تیسرا کمرہ گرم اور تر ہوتا ہے جو تھکے کمرے میں رطوبت و برودت بالکل نہیں ہوتی۔ بلکہ گرم اور خشک ہوتا ہے

انسانی زندگی میں نہانے کا مقام یہ ہے کہ یہ مزاجی ہوا کو معتدل کرتا ہے۔ جسم سے میل کھیل کو ختم کرتا ہے۔ جلد سے بچکنا ہٹ دودھ کرتا ہے۔ اعصاب اور رگوں کو نرم و ملائم کرتا ہے، جسمانی عضلات ریشہ کو طاقت عطا کرتا ہے۔

الغرض جسم کی بدلو کو ختم کرتا ہے۔ اگر تم چلہ تہیہ ہو کہ نہانے کے بعد تمہاری جسمانی جلد و انوں اور عین سے محفوظ رہے تو نہانے سے پہلے اپنے جسم پر مدھن بنفشہ مل لو اور جب جسم کے زائد بالوں کو نورہ (بال صفا) پوڈ پگاتے ہوئے جلد پر مدھن پڑھنے یا بچٹ جلنے یا سیاہ ہو جانے کا خدشہ ہو تو پہلے ٹھنڈے پانی سے نہالینا بہتر ہے۔

جو کوئی نورہ لگانے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ بارہ گھنٹے یعنی پورے ایک دن مجامعت سے پرہیز کرے اور اسکے بعد نورہ میں کچھ ایلوہ۔ صوم اور آفتاب ملا لے۔

ان سب چیزوں کو الگ الگ تیار کرے یا پھر سب کو ملا کر کوٹ لے اسکے بعد سب کٹی ہوئی چیزوں کو نورہ میں ملا لے۔

لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جب تک نورہ تیار نہ ہو جائے کوئی دوسری چیز اس کے قریب نہیں کرنی چاہیئے۔

نورہ اسے صحت یاب بھی کہتے ہیں۔ کچھ مقدار بایوز، مرزنگوش، خشک بنفشہ یا گل سرخ کو کھوتے

ہوتے پانی میں ڈال لیں پھر نورہ کو اس معطر جو نشانے میں خمیر کر لیں۔
بالونہ، کل سُرُخ بنفشہ اور مرزنگوش اتنی مقدار دوسرے اجزاء سے
تجاوِز نہ کرے۔ اسکے بعد یہ تیار شدہ نورہ جسم پر ملیں۔

اس کام سے فارغ ہونے اور جسم دھونے کے بعد جس جگہ پر
نورہ لگایا ہے، وہاں پر آڑ کے پتے، تجیر العنصر، حنا، گل اور سبیل
سے تیار کیا ہوا مواد لگائیں تاکہ نورہ کی بدبو ختم ہو کر دلپذیر خوشبو میں
بدل جائے۔

نورہ لگانے سے اگر جسم کو کوئی تکلیف پہنچے تو العیاذ باللہ۔
اس کا علاج یہ ہے۔ مسور کی چھلی ہوتی دال لے کر اسے کوٹ لیں۔
اسکے بعد اس ٹکٹی ہوئی دال میں گلاب اور سرکہ ملا لیں، جلن والے
مقام پر اسے ملیں، انشاء اللہ زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔
جو لوگ نورہ کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انھیں چاہیئے
کہ اسکے استعمال سے پہلے اس مقام پر انگوٹھ نفی کا سرکہ اور روغن گل
سے ابھی طرح مالش کریں۔

وہ مقام تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ خواہ نورہ کتنا ہی تیز کیوں نہ ہو؟

جسم کی نگہداشت

انسانی جسم میں ایسی طاقتیں
تعمیر کی ذمہ دار ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا
طاقتوں سے نہیں چل رہا بلکہ دوسری طاقتیں ہیں
ساتھ مل کر جسمانی نظام کو چلاتی ہیں۔

انسان کا جگر اس کام پر مامور ہے کہ غذائی اجزاء سے صاف
خون تیار کر کے اسے دل کے حوالے کرے اور اسکے ساتھ ہی جگر غذا
کے زائد و کشیف مواد کو خون سے لیکر جسم سے خارج کر دیتا ہے تاکہ جسمانی
مسمومیت اور حفظان صحت سے انحراف کے اسباب پیدا نہ ہو سکیں۔
ہمارے بدن میں یہ امور جگر انجام دیتا ہے۔

البتہ سب جگر ہمیشہ اپنی فعالیت کو انجام نہیں دیتا۔ کیونکہ بعض
زہریلی اور انتہائی محرم غذائیں مثلاً شراب وغیرہ جگر کو اس کی فعالیت
سے روک دیتی ہیں۔

گُر دوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو جسم سے خارج کرنا ہے
خواہ ان فاضل مادوں کا تعلق بدن سے مزید بدن کی مختلف فعالیتوں
کی وجہ سے وجود میں آئے ہوں۔

انسانی خون میں ایسے مادے موجود ہیں کہ انھیں خون کے
بنیادی مادے کہنا چاہیئے لیکن ان بنیادی مادوں کی ایک مقدار
معیّن ہے کہ اگر اس مقدار سے تجاوز کریں تو یہی بنیادی مادے فساد
خون کا سبب بن جاتے ہیں۔

اب مادہ شکر ہی کو لیجئے
مادہ شکر خون کی تولید کا سرچشمہ ہے۔ لیکن اگر یہ اپنی مقبول
مناسب مقدار سے تجاوز کر جائے تو خون کے لئے انتہائی خطرناک
ثابت ہوتا ہے۔

ایسے عالم میں گروے اپنی مستحکم فعالیت کے ساتھ خون میں
سے زائد شکر نیکر خارج کر دیتے ہیں۔

اور جب SUGAR اور UREA خون میں حد سے تجاوز
کرجاتے تو گروے توازن قائم رکھتے ہیں اور اگر غذا خواستہ
UREA کی مقدار اس قدر بڑھ جائے کہ گروے توازن برقرار نہ رکھ سکیں تو
پھر مریض کی تکلیف پوشیدہ نہیں رہتی۔

گروے دل اور جگر کی مدد کرتے ہیں لیکن خود بھی پھیپھڑوں
اور جسمانی جلد سے مدد لیتے ہیں۔

پھیپھڑے فضا سے صاف ہوا لیکر خون کو پہنچاتے ہیں اور
اس طرح بدن کی جلد بھی آکسیجن کی تیاری میں پھیپھڑوں سے کم نہیں
بلاشبہ پھیپھڑے خون کے لئے آکسیجن جذب کرنے کے علاوہ خون سے
کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں لیکن اس بات کو فراموش نہیں
کرنا چاہیے کہ جسم کی جلد کے تنفس کا حصہ بھی بہت وسیع ہے۔

یہ بات بھی پیش نظر ہے کہ یہ نرم و ملائم لباس پوسے انسانی جسم
پر پھیلا ہوا ہے اور پوسے جسم کا مسئول ہے۔

جان لیجئے انسانی جسم میں جلد کی فعالیت کچھ پیچیدہ سی ہے۔
کیونکہ انسانی جسم کا یہ لباس ایسا ہے کہ اس کے اوپر اور نیچے کا حصہ

ایک جیسا نہیں
حیاتی فعالیت کے لحاظ سے چہرے کی جلد سے مختلف ہے
اور اسی طرح یہ دونوں جلدیں سینے اور پیٹ کی جلد سے مختلف ہیں۔
یعنی ہر حصے کی اپنی مخصوص ذمہ داری ہے۔

اسکے باوجود ہماری جسمانی جلد کا بدن پر ایک عظیم حق ہے۔
ایک ایسا عظیم حیاتی حق کہ جس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔
انسانی جسم میں کچھ ایسا نہ سہلہ اماد پیدا ہوتا ہے کہ جسے جسمانی جلد اگر خارج
نہ کرے تو انسانی زندگی کے خاتمے کے لئے ہی کافی ہو۔

یہ پسینہ جو جسم کے مسامات سے خارج ہوتا ہے۔ جسمانی
صفائی کے لحاظ سے یہ پیشاب کی مانند ہے کہ جسے گروے خارج کر لے
ہیں۔

لہذا انسانی جلد کی ذمہ داری گرووں کی ذمہ داری سے ملتی

جلد کیا ہے؟

ہماری جسمانی جلد کی انتہائی سادہ تعریف یہ ہے کہ ہم اسے
ایک جالی دار لباس کہہ سکتے ہیں۔ ہم اس کی وضاحت یوں کرتے ہیں
کہ اس لباس کا کام بیرونی حوادث کے مقابلے میں عضلات کی حفاظت
کرنے کا ہے اور اس کے علاوہ بھی کئی اہم کام اس کے سپرد ہیں۔

اسکے اہم ترین فرائض میں اس کی رطوبات ہیں جو کہ انسان
زندگی کے جاری رکھنے اور حفظان و صحت کیلئے انتہائی اہمیت کی

حاصل ہیں۔

جسمانی جلد کی اہم ترین رطوبت پسینہ ہے

پسینہ :-

یہ چکنا مادہ مخصوص غدودوں سے نکلتا ہے کہ جن کا کام ہمارے جسم اور جسم کے بالوں کی صفائی و تروتازگی کو قائم رکھنا ہے۔ ہماری جلد میں جو مسام و سوراخ بنے ہوئے ہیں۔ ان کا فلسفہ یہی رطوبات خارج کرنا ہے، اگر یہ سوراخ بند ہو جائیں تو جسم کے وہ فاضل مادے جو صرف اپنی مساموں سے خارج ہوتے ہیں۔ باہر نہیں نکل سکتے۔ اور اس طرح بدن میں انتہائی خطرناک ہرگز مواد پیدا ہو جاتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے تاکہ ہمارا دل، گردے، پیچھے پھرے اور جگر اپنے آپ کو تکلیف سے محفوظ رکھ سکیں۔

نزدگی جاری رکھنے کے لئے فعال قلب، صاف جگر اور مسلم گرفتار کن اسباب کی بند پر ضروری ہیں۔

جلد کے بارے میں ہماری اہم ترین ذمہ داری یہ ہے کہ ہمیں جلد کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے اور جلد کے مساموں کی حفاظت کرنی چاہیے تاکہ ان کے بند ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

ہمارے جسم کا جو حصہ لباس سے ڈھک جاتا ہے وہ کسی حد تک دینی خطرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن وہ حصہ کہ جسے ڈھکا نہیں جاسکتا مثلاً چہرہ، ہاتھ، پیر، گلا، گردن، یہ حصے ہر دینی نکلوں کا نشانہ ہوتے ہیں، لہذا ان کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔

ہماری جلد کی مصیبت ہوا و زمین کی گندگی و نجاست ہے۔ اس سلسلے میں ہم جتنی غفلت کریں گے، یہ گندگی و نجاست جلد کے مساموں پر سوراخوں میں بیٹھ جائے گی۔ اور رطوبت کے عمل کو فاسد کر دے گی۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں زندگی کے اس اہم نکتے کو انتہائی وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا ہے، اور ٹھنڈے یا گرم پانی سے غسل کرنے کو انتہائی حکیمانہ انداز میں بیان کیا ہے۔

امام نے فرمایا۔ گرم پانی سے غسل کرنا لطافت و پاکیزگی کا سبب بنتا ہے اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا تروتازگی و نشاط کا باعث ہے۔ اور ٹھنڈے اور گرم پانی سے غسل کرنے میں موسموں کا خیال رکھنے کی تاکید کی گئی ہے۔ الغرض امام نے انتہائی مناسب طریقے سے تعریف کی ہے۔

جیسا کہ امام علیہ السلام فرماتے ہیں: نہانا انسان بدن کے لئے انتہائی مفید ہے۔ غسل انسانی جسم کو معتدل کرتا ہے، میل بخیل کو جسم سے دور کرتا ہے، اعصاب اور رگوں کو نرم کرتا ہے اور جسمانی اعصاب کو طاقت عطا کرتا ہے۔ زندگی کو ختم کرتا ہے اور جسم کی جلد سے بدبو کو دور کرتا ہے۔

امام نے اپنے اس طلائی رسالے میں غسل کرنی جگہ کو بھی معین

فرمایا ہے۔

لطافت و پاکیزگی اور غسل کو بھی جگہ کاقتیں فرمایا ہے اور اتنا ہی
زندگی غسل کا مقام اور حفظانِ صحت کے لحاظ سے اسکے مواقع کا ذکر کیا ہے
امام کے بیان میں وقت و زمان کے تقاضوں کا مکمل خیال رکھا
گیا ہے، جیسا کہ ہم پڑھتے ہیں کہ امام رضا علیہ السلام نے فوائد و خصوصیات
کو اس انداز میں بیان فرمایا ہے کہ اس زمانے کے لوگ بخوبی سمجھ سکیں۔
امام نے غسل کے ضمن میں حفظانِ صحت سے متعلق دوسری ضروریات
کا بھی ذکر کیا ہے اور انتہائی ماہرانہ انداز میں اس کے فائدوں کے لوازم اور
اسباب کی طرف توجہ دلاتی ہے۔

نورہ کس طرح تیار کیا جائے اور کس طرح اسے استعمال کرنا چاہیے
اور اسکے نقصانات سے کیسے بچا جاسکتا ہے اور کئی تکلیف میں مبتلا
ہونے کی صورت میں فوری طور پر کیا کرنا چاہیے۔

نورہ کی جلن کی وجہ سے جسم پر جو خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ امام نے ان
سے لوگوں کو ڈرایا ہے، تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ ان سے غفلت کریں
اور اسکے نتیجے میں کسی دوسری بیماری کا شکار ہو جائیں۔

یہ ہیں امام کی تعلیمات کہ جو اس بیماری میں صدمہ میں مبتلا ہو
صحت کے اصول و قوانین سے مکمل طور سے ملاحظہ رکھتی ہیں۔

صحت کے بارے میں کچھ نصیحتیں

جو شخص شانے کی تڑیا دینے والی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا
ہے اسے چاہیے کہ ایک لمحہ کیلئے بھی پیشاب نہ روکے، خواہ کسی بھی سواری
پر سوار ہو۔

جو کوئی معدے کی تکلیف سے دور رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیے
کہ جب تک کھانا تمام نہ کر لے، پانی نہ پئے۔ جو لوگ غذا کے دوران
پانی پیتے ہیں، وہ معدے کو ابتدائی گردش ہی میں کام کرنے سے روک
دیتے ہیں۔ اس وجہ سے رطوبت کی بیماری اور نظام ہضم کی کمزوری
میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کھانے کی ابتدا میں پانی پینے سے بھی معدہ
کھل جاتا ہے اور انسان آنتوں کی کشادگی کے مز میں مبتلا ہو جاتا
ہے۔

حس کسی کو شانے کی پتھری اور پیشاب بند ہونے، یا
تکلیف سے آنے کی شکایت ہو اسے چاہیے کہ منی کو انزال کے وقت
نہ روکے، اور جس وقت جمار کا عمل انجام دے رہا ہو تو زیادہ سے
زیادہ لذت کی خاطر مجامعت کے عرصے کو غلافِ سمول نہ بڑھائے۔
جو لوگ بواہیر، بڑی آنتوں کی تکلیف اور جوڑوں کے درد
کی بیماری سے پریشان ہیں انہیں چاہیے کہ ہر روز صبح کو دس دانے
برفی کھجور کھائیں جنہیں گائے کے دودھ میں ترکیب کیا گیا ہو۔ اور اپنے
فوطوں کے درمیان پینیلی کے خالص تیل سے ماش کریں۔

جنہیں حافظے کی کمزوری کی شکایت ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ

ہر روز سات مثقال کالی بخشش ہمارے کھائیں اور ہر روز تین ٹکڑے
سونے کے جسے شہد میں ڈبو کر اچھی طرح تیار کر لیا گیا ہو۔ تھوڑی سی
رائی کے ساتھ ملا کر اپنی روز کی غذا کے ساتھ کھائیں۔ اسکے علاوہ
عقل کی تقویت کے لئے بہتر ہے کہ ہر روز تین دانے ہڑپسی ہوتی مہری
کے ساتھ کھائیں۔

جن کے ناخن زرد ہو رہے ہوں اور ٹوٹ رہے ہوں انہیں چاہیئے
اپنے ناخن جمبرات کو کاٹنے کی عادت کر لیں۔ اس عادت سے انکے
ناخنوں اور انگلیوں کے سروں کی حسرابی کی روک تھام ہو جائیگی
جو کوئی کان کے درد سے محفوظ رہنا چاہئے اسے چاہیئے کہ
ہر رات کو سوتے وقت کانوں میں تھوڑی سی توننی رکھ لے۔

جو کوئی سردیوں کے موسم میں شدید زکام سے گھبراتا ہو اور
چاہتا ہو کہ ہمیشہ اس بیماری سے محفوظ رہے اسے چاہیئے کہ ہر روز
تین چمچ شہد کھائے۔

بادشاہ کو جان لینا چاہیئے کہ اچھے اور خراب شہد کی کچھ نشانیاں
ہیں وہ شہد کہ جس میں بہت تیز ہو جسے سونگھنے سے انسان کو پھینکیں
آنے لگیں، یا جس شہد کے کھانے سے زبان جلنے لگے۔ ایسے تمام
شہد خراب ہیں۔

زگس کا پھول ہمیشہ سونگھو، بالخصوص سردیوں میں تاکہ زکام کے
شر سے محفوظ رہ سکو۔

اور اسی طرح کلونجی بھی انسان کو زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔
گریبون میں زکام کی روک تھام کے لئے دھوپے پنی چاہیئے۔

اور ہر روز ایک کھیرا کھانا انتہائی مفید ہے۔
جن لوگوں کو آنٹوں کی گیس کی وجہ سے پسلیوں کے درد اور
آدھے سر کے درد کی شکایت رہتی ہو۔ انہیں چاہیئے کہ تازہ بھلی
کھائیں خواہ موسم سرد ہو یا گرم۔ کیونکہ اس طرح کے دردوں کے لئے
تازہ بھلی بہت مفید ہے۔

جو لوگ ہمیشہ تازہ دماغ، ہلکے پھلکے اور خوشحال رہنا چاہتے
ہوں، انہیں چاہیئے کہ جس طرح ہو سکے رات کا کھانا کم کر دیں۔ اور
رات ہلکے پھلکے ہو کر بستر پر چلیں۔

جن لوگوں کو نواف کی تکلیف ہو انہیں چاہیئے کہ وقت اپنے
سروں پر تیل ملیں اور اس تیل میں سے کچھ نواف پر بھی ملیں۔
جن لوگوں کے ہونٹ پھٹ گئے ہوں یا باریک دالے نکل
آئے ہوں تو انہیں چاہیئے کہ اپنے سر کا تیل یعنی دہ تیل جو اپنے سر پر
لگاتے ہوں اس سے بھنڈوں کو بھی تر کر لیں۔

جن لوگوں کو کانوں کی کمزوری اور غدد کے گرنے کا غم شہد ہوتا
ہو۔ (غدد سے مراد بادام کی مانند دو چھوٹے چھوٹے غدد ہیں جو
عقل کی جڑ میں ہوتے ہیں) ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ جب بھی
میتھی چینی کھائیں اسکے بعد تھوڑے سے سر کے سے غرارے کر لیں
جنہیں یرقان کا مرض لاحق ہونے کا خوف ہو وہ گرمیوں کے
موسم میں جس زرد کمروں میں اس وقت تک داخل نہ ہوں جب تک
کہ ان کا جس کامل طور پر ختم نہ ہو جائے اور سردیوں کے موسم میں گرم
کمرے سے باہر نہ نکلیں۔ بلکہ صبر کرنا چاہیئے تاکہ ان کا بدن تازہ

ہوا سے مائلو س ہو جائے۔
جو لوگ اپنے بدن میں خطرناک گیوں سے ڈرتے ہیں،
انہیں چاہیئے کہ ہفتے میں ایک بار لسن کھائیں۔

جو لوگ اپنے دانتوں کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنا
چاہتے ہیں انہیں چاہیئے کہ روٹی کا قطرہ کھاتے بغیر میٹھی چیز نہ کھائیں۔
جو لوگ چاہتے ہیں کہ غذا ان کے جسموں کو لگے اور ان کا نظام
ہاضمہ آسانی سے اپنا کام کر سکے انہیں چاہیئے کہ جب بھی بھرے ہوئے
پیٹ سے سونا چاہیں تو پہلے دائیں حرکت کیئیں اور چپہ منٹ بعد
دائیں طرف سے بائیں طرف پلٹ جائیں، سکون سے نیند آجائے گی،
یہ طریقہ نظام ہاضمہ کو اپنا کام آسانی سے انجام دینے میں مددگار
ثابت ہوگا۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی ہر روز
کی غذا میں معمولی سی سرخ مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحے استعمال
کریں اور جس قدر ممکن ہو سکے نہائیں، ہمبستری کریں اور دھوپ میں
بیٹھیں، جب تک بلغم ختم ہو کر ان کی حالت بہتر نہ ہو جائے، ٹھنڈی
غذائوں سے پرہیز کریں۔

جو لوگ اپنے مزاج میں صفائی کی گرمی سے پریشان ہیں
انہیں چاہیئے کہ ہر روز ٹھنڈی اور آبدار غذا میں کھائیں اور جس
حد تک ممکن ہو کام کم اور تفریح زیادہ کریں۔ اور اسکے علاوہ جسے
دوست رکھتے ہو اسکے چہرے کی طرف دیکھیں۔ یہ صفرے کی
زیادتی کا علاج ہے۔

لیکن سودائی مزاج والے سودے کے خاتمے کے لئے 'نمک' استعمال
اور سودے (بال صفا پاؤڈر) کے استعمال سے اپنا مقصد حاصل کر سکتے
ہیں اور سودے کی زیادتی کو ختم کر سکتے ہیں۔

اور جن لوگوں کو اپنے جسم میں ٹھنڈی ہوا کے گردش کرنے کی
شکایت ہے تو انہیں چاہیئے کہ ایسا استعمال کریں اور گرم پانی میں
بیٹھیں اور ایسے تیل سے مالش کریں کہ جو جسم کی کھال اور رگوں کو
ملا کر نکالے۔

بلغم کی زیادتی کو ختم کرنے کے لئے اطفال صغیر (تر مچلا، ہڑ، مہیرا
اور آملے کا مرکب) بھی بہت زیادہ سود مند اور موثر ہے۔

جسم کی خصوصی حفاظت سے متعلق قوانین

صحت کی حفاظت سے متعلق قوانین دو قسم کے ہوتے ہیں۔

۱۔ عمومی حفاظت

وہ قوانین جو لوہی جسمانی صحت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔

۲۔ خصوصی حفاظت

صحت کے قوانین میں یہ حصہ انسانی جسم کے ایک ایک عضو کے بارے میں بحث کرتا ہے اور حفظان صحت سے متعلق تحقیق و تجزیہ کرتا ہے۔ خصوصی حفاظت کی جس میں تمام اعضاء اعضاء کے بارے میں الگ الگ گفتگو کی جاتی ہے۔ اور جب یہ بحث جسم کے نازک اور پیچیدہ اعضاء تک پہنچتی تو اس کے لئے بہت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

مثلاً کان اور آنکھ کہ جن کا انتہائی پیچیدہ نظام ہے اور جو حادثات میں جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ توجہ اور خصوصی نگرانی کے محتاج ہیں۔

بیرونی حادثات انسان کے ہاتھوں اور پیروں پر بھی اثر انداز ہوتے

ہیں۔ لیکن یہ اعضاء آنکھ اور کان کی طرح فوری طور پر متاثر نہیں ہوتے۔ لہذا آنکھ اور کان کی حفاظت کے لئے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی۔ اسی لئے ہم یہاں جسم کی خصوصی حفاظت کے بارے میں گفتگو کریں گے۔ اور اپنی گفتگو کا آغاز منہ سے کریں گے۔

منہ کی حفاظت

منہ کی حفاظت میں منہ سے متعلق حصوں مثلاً ہونٹ، سوراخ دانت اور دانتوں کے درمیان جو غلاف ہوتے ہیں، اس بارے میں گفتگو کی جائے گی۔ کیونکہ یہ اعضاء تمام جسمانی صحت کی حفاظت میں انتہائی اہمیت رکھتے ہیں۔

جسمانی صحت کے لحاظ سے بالعموم منہ اس لئے اہمیت کا حامل ہے کیونکہ باہر سے نظام ہاضمہ کا صرف یہی راستہ ہے لہذا منہ سے انٹریلیوں اور پیپیٹروں کا منہ سے براہ راست تعلق ہے نظام ہضم اور نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ اس دروازے کو قابل میں رکھا جائے۔

اس کتاب کے گذشتہ ابواب میں ہم دانتوں کی حفاظت کے بارے میں گفتگو کر چکے ہیں اور اس سلسلے میں جس حد تک ہو سکا ہم نے امام رضا علیہ السلام کے ارشادات سے استفادہ کیا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔
۱۔ دانتوں کو ہر روز مسواک کرنا چاہیئے۔

۲۔ دانتوں اور سوزھوں کی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے۔

۳۔ ٹھنڈی اور گرم چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۴۔ بہت زیادہ گرم اور سخت چیزوں کو دانتوں سے نہیں توڑنا چاہیئے۔

۵۔ میٹھی چیزیں خواہ کم ہوں یا زیادہ ان کے کھانے سے پرہیز

کرنا چاہیئے۔ کیونکہ میٹھائی کے ذرات سوزھوں کے اندر اور دانتوں

کے ادھری حصے میں جکڑ جاتی ہیں اور اس طرح منہ اور دانتوں کی بیماری

کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

منہ کے اندر دنی حصے کو بہت زیادہ کھتی اور گرم چیزوں سے بھی

محفوظ رکھنا چاہیئے۔

آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کی حفاظت کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت کے لئے انتہائی توجہ سے بالکوں کو طہی

محلول مثلاً بوردیک سے دھونا چاہیئے۔ اور ایسے کام کریں جن سے

بینائی کمزور ہوتی ہے مثلاً زیادہ روشنی سے زیادہ دیکھنے پڑھنے سے،

سے زیادہ دیر وی پروگرامز دیکھنے سے، دھوپ کے چشمے استعمال کرنے سے

اجتناب کرنا چاہیئے۔ اور دیکھنے کے اصول و منوابع کا لہذا خیال رکھنا

چاہیئے۔ اور معمولی سے عارضے پر فوری طور پر کسی ماہر طبی کمر کی طرف

رجوع کرنا چاہیئے۔

کالوں کی حفاظت

کالوں کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیئے اور انکے پیچیدہ نظام

کو پیش نظر رکھتے ہوئے ان کے برونی مسامات کو گرد و خاک اور

میل کچیل سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ کالوں میں کروی، ماہی کی سیلی،

پن یا الوہے کی سلفائی وغیرہ بالکل نہیں پھرنی چاہیئے۔ بلکہ کالوں

کو صاف کرنے کے لئے کسی صاف اور نرم چیز سے استفادہ کرنا

چاہیئے۔

کالوں کی حفاظت کا یہ اصول ہے کہ نہایت اور تیرتے ہوئے

سخت احتیاط سے کام لیا جائے۔ تاکہ پانی کا دباؤ یا کوئی دوسرا مواد کالوں

کے حساس پردوں کو کوئی تکلیف نہ پہنچا سکے۔ لیکن اگر بالفرض کوئی

ایسی صورت پیش آجائے یا کالوں میں کوئی معمولی سی تکلیف محسوس

ہو تو فوری طور پر کالوں کے ماہر کی طرف رجوع کریں۔ اور جس قدر جلد

ہو سکے اس تکلیف سے چھٹکارہ حاصل کریں، کیونکہ اگر لا پرواہی کی جائے

تو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات انسان کو بڑی مصیبت کا

سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ناک کی حفاظت

ناک کی اندر دنی پھلی بالوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور یہ بال

مائل یعنی یاد سے حواس کی بنا پر ہمیشہ گرد و غبار اور اندر دنی غبار

سے آگے ہوتے ہیں۔ ناک کو اس گرد و غبار اور اندر دنی و برونی غباروں

سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے۔ لیکن یہ صفائی انجلیکوں کی مدد

نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ ناک صاف کرنے کا بہترین طریقہ اسے پانی

سے اچھی طرح دھونا ہے۔ یعنی اس طرح کہ پانی کو ناک کے ذریعے اوپر

کیونچہ جاتے اور ناک صاف کی جائے۔

جلد کی حفاظت

جلد کی حفاظت کا بہترین طریقہ نہانا اور جسم اور لباس کی صفائی رکھنا ہے۔ یہ طریقہ جلد کو ہمیشہ تروتازہ و جوان رکھتا ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کو ہمیشہ صاف تھرا رکھنا چاہیے۔ تاکہ ان میں میل کمیل اور چکنا چٹ نہ رہے۔ بالوں کی صفائی کے لئے ان میں کچھ بھی کرنا بہت ضروری ہے۔

ہاتھوں کی حفاظت

ہاتھ انسانی جسم کے مضبوط اور سخت ترین اعضاء میں شمار ہوتے ہیں۔ لیکن اسکے باوجود انکی اتنی ہی حفاظت کرنی پڑتی ہے کیونکہ آنکھ، کان، ناک، منہ، دانت اور جلد وغیرہ کی حفاظت صرف ہاتھوں ہی کے ذریعہ کی جاسکتی ہے۔

لہذا جسم کے اندرونی و بیرونی نظام میں یہ ہاتھ سیفر کی مانند ہیں، اگر ان کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے اور ناخن اور ہاتھوں سے میل کچیل اور گندگی کو صاف نہ کیا جائے تو یہ ہاتھ ہی جسم کے ساتھ فحشاء کرتے ہیں۔ اور خود ہی بیماری کے خطرناک جراثیموں کو جسم کے لطیفہ نازک اعضاء تک پہنچا دیتے ہیں۔

اور اس طرح آنکھ، کان، ناک، منہ اور دانت کے ذریعے نظام تنفس اور نظام ہاضمہ کو درہم برہم کر دیتے ہیں

نظام ہاضمہ کی حفاظت

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ کھیل، گرم اور نہریلی غذاؤں مثلاً شراب نوشی اور متباکو وغیرہ اور ایسی غذاؤں جو خواہش شہوانی کو برائے نکتہ کرتی ہوں ان سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے علاوہ غذا کے اوقات کا خاص خیال رکھا جائے۔

نظام تنفس کی حفاظت

انسان کے بھیڑوں کے لئے صرف صاف اور کھلی اور تازہ ہوا ہی بہتر و مناسب ہے۔ لہذا غلیظ سطح کے محلوں، بند اور مہیں زدہ گھوٹوں، اور ایسی طرح گندے علاقوں، بھیڑ والی جگہوں کی ہوا انسان کے نظام تنفس کی دشمن ہے۔

اسی بنا پر ضروری ہے کہ انسان ایسی فضا جو سانس لینے کے قابل ہو اس سے آگاہ ہو۔ اور اپنے نظام تنفس کو صحیح و سالم رکھے۔ اور حتی الامکان یہ کوشش کرے کہ سانس صرف ناک ہی سے لے۔ منہ کے ذریعے ہرگز نہ لے اور گلے اور نوزتین و حلق کی جڑ میں دو چھوٹے باؤم کی طرح کے غدود کو جو ہوا صاف کرنے کا ایک ذریعہ ہیں انہیں ہر قسم کی آلودگی سے صاف رکھے اور بھیڑوں کو لمبی و گہری سانس لینے کی عادت ڈالے۔

دل شریانوں اور وریدوں کی حفاظت

دل کا سکون بدن کے سکون سے وابستہ ہے۔ اگر بدن کے اعضاء پرسکون ہوں، یعنی ہضم کی تھکاوٹ اور تکلیف سے محفوظ ہوں۔ خاص طور سے اگر انسان کھانے کے بعد آرام کر لے تو اس کا دل بھی آسودہ ہو جاتا ہے۔ دل اور اس کی رگوں اور شریانوں اور وریدوں کی حفاظت عموماً انسان کے سکون و آرام سے وابستہ ہے، یعنی جبکہ سکون میسر ہوگا اتنا ہی دل بھی پرسکون ہوگا۔

مثال اور نظام تناسل کی حفاظت

مثال اور نظام تناسل کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ نہ تو اس پر دباؤ پڑے اور نہ ہی اس میں کوئی رکاوٹ کھڑی کی جائے۔ اس نظام کو تھکاوٹ سے دور رکھنا چاہیے۔

اعصابی نظام کی حفاظت

انسانی اعصاب کی صحت و سلامتی کے لئے ضروری ہے کہ انسان کا دماغ راحت و سکون سے ہو۔ انسان کا ذہنی و فکری کام جس کم ہوگا۔ اعصاب اتنے ہی پرسکون ہونگے، یعنی صحیح و سالم و مکمل غذا ہے۔ اور اعصاب کی تقویت کے لئے پرسکون نیند ہے۔

پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت

دل، پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے ہکی ٹپسکی

ورزش بہت مفید ہے۔ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کی صحت کی ضامن ہے۔ لیکن یاد رکھیے ورزش کرنے کے لئے ایک خاص پروگرام اور ایک معین وقت اور مقدار بہت ضروری ہے ورزش کرنے کے لئے مذکور بالا شرائط جو جوڑوں اور پٹھوں کی صحت کی ضامن ہیں ان کا خیال بہت ضروری ہے۔

جسم کی حفاظت

جسمانی صحت کے لئے بھی ورزش ضروری ہے۔ لیکن ایسی ورزش کہ جو تمام اعضاء کو ایک طریقے اور ترتیب سے حرکت دے۔ عموماً جسم کی حفاظت اور گوشت و ہڈیوں کی نشوونما کے لئے پیدل چلنے سے بہتر کوئی ورزش نہیں، یہ ورزش پٹھوں اور جوڑوں کو معینو ط کرتی ہے اور خون کی گردش میں انتہائی معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے۔ جیسا کہ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جو شخص مثالے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔ اسے چاہیے کہ پیشاب نہ روکے حتیٰ کہ جانور کی پشت پر بھی اپنے آپ کو اس پانی کے نہر سے محفوظ رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنی ان گراں قدر نصیحتوں میں پیشاب کے نظام کی حساسیت دلایا اور تاکید انبان فرمایا کہ ہر حال میں مناسب یہی ہے کہ مثلاً اپنی فعالیت کو بھرپور طریقے سے انجام دیتا رہے۔ لہذا پیشاب روکنا مثالے کی اور دوسری خطرناک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے بارے میں امام نے فرمایا کہ جو

لوگ معدے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ کھانے کے دوران پانی پینے سے پرہیز کریں، کیونکہ کھانے کے دوران پانی پینے سے جسم مرطوب اور معدہ کمزور ہوتا ہے۔

امام کے زمان کے مطابق آج علم طب کا بھی یہی کہنا ہے کہ کھانیکے دوران پانی پینے سے معدے کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً ہضم کا عمل دشوار ہو جاتا ہے اور انسان بد ہضمی کا شکار ہو جاتا ہے امام فرماتے ہیں کہ جو کوئی شانے اور تناسل کی پتھری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ شہوت کی زیادتی کے وقت منی نہ نکلنے سے نہ روکے اور جماع کے عمل کو معمول سے زیادہ طول نہ دے۔

امام کی یہ دو نصیحتیں شانے اور نظام تناسل کی حفاظت پر مبنی ہیں۔ امام علیہ السلام اسی طرح اپنی نصیحتوں کو جاری رکھتے ہیں۔ کبھی درمیان میں کوئی نئی بات آ جاتی ہے۔ اور کبھی اپنی فصیح و بلیغ گفتگو گفتگو میں دوسری باتیں تکرار کرتے ہیں۔

جیسا کہ اس کتاب میں اسکے قبل دانتوں کے نام ان کی حفاظت کے بارے میں بیان فرمایا اور اس باب میں دوبارہ تکرار کی گئی ہے کہ جو کوئی دانتوں کی بیماری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ جب تک ایک لقمہ روٹی نہ کھالے کبھی چیز منہ میں نہ رکھے۔

اور اسی طرح کھانیکے بعد آرام کے بارے میں فرمایا کہ جو کوئی کھانے کے بعد سونا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ پہلے دانتوں کو دھو لے اور کچھ دیر بعد بائیں کروٹ لے کر سکون سے سو جائے۔

اس رسالے کے آخری باب میں امام علیہ السلام نے نظام ہاضمہ

اور اس کی حفاظت سے متعلق بہت سی مفید و کارآمد نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ اس کی خرابی کی صورت میں اس کا طبی علاج بھی بیان فرمایا ہے۔

ٹھنڈی ہوائیں چلنے کی وجہ سے جن لوگوں کے جسموں میں شدید درد و تکلیف شروع ہو جاتی ہے، انہیں چاہیے کہ اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لئے اینیمالیں، گرم پانی میں ٹھیں اور جلد اور جوڑوں پر نرم کرنے والے تیل سے ماسح کریں۔

مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات

بادشاہ کو جان لینا چاہیے کہ سفر کے دوران پیٹ نہ تو بالکل خالی ہو اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا ہو بلکہ ان دونوں کیفیتوں کی درمیانی حالت مناسب ہے۔

اسکے علاوہ شدید گرمی میں سفر کرنا مناسب نہیں ہے۔ اور مسافر کو چاہیے کہ ایسی غذا میں استعمال کرے جو جسمانی لحاظ سے ٹھنڈی ہوں۔ مثلاً تازہ گوشت و پھل اور ایسا سالن جو پھرے کے گوشت و لپست سے تیار کیا گیا ہو۔ سرکہ، نبات کا تیل، کچے پنکھ اور اسکے علاوہ دوسری ٹھنڈی غذا میں کھائے۔

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سخت گرمی میں کمزور و لاغر اور بھوکے لوگوں کا تیز چلنا اچھا نہیں لیکن یہی عمل کوٹے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔

اندر مسافر کو اپنے پینے والے پانی کے بائیس بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے کہ گزری ہوئی جگہ کا تھوڑا سا پانی اپنے ساتھ رکھے، تاکہ دوسری جگہ پہنچے تو اس پانی کو اس پانی میں ملائے۔ یا اگر پانی کے علاوہ کوئی دوسری پینے والی شے اس کے ہمراہ ہو تو اسے اس جگہ کے پانی میں ملا کر پئے۔

مسافر کو چاہیے کہ اپنے وطن کی کچھ مٹی اپنے ہمراہ رکھ لے اور نئی جگہ پر اپنے پینے والے پانی میں اس مٹی کو ملا لے اور کچھ انتظار کے بعد جب پانی صاف ہو جائے تو اس پانی کو پئے۔

خواہ مسافر ہو یا مقیم اسکے پینے والے پانی میں بہترین پانی وہ ہے جو مشرق کی سمت کے چشموں سے آ رہا ہو، مناسب ہے کہ یہ پانی پئے اس لئے کہ ایسا پانی سفید اور ہلکا ہوتا ہے۔

موسم گرمیاں جس پانی پر سے سورج کی پہلی کرنیں گزریں وہ بہترین پانی ہے۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ خوش ذائقہ ترین پانی وہ ہے جو مٹی کے پہاڑوں پر سے گزرے۔ اس طرح کا پانی سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں معدے کو نرم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ پانی گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

کھارے پانی سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ کھارا پانی بیماری ہوتا ہے اور مزاج میں شکی پیدا کرتا ہے۔

وہ پانی جو برف سے لیا جائے وہ مطلقاً خراب ہوتا ہے۔ اور زہابی پیدا کرتا ہے۔ یہ پانی لپٹے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ البتہ بارش کا پانی ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے لیکن اس

شرط کے ساتھ کہ تالابوں میں زیادہ عرصہ نہ رہے، اب ہم اس پانی کا ذکر کرتے ہیں جو سیلاب کے گزرنے کی وجہ سے تالابوں میں جمع ہو گیا ہو، اس پانی کا کوئی فائدہ نہیں ہو تا کیونکہ یہ پانی زیادہ عرصہ تک سورج کی روش میں رہتا ہے اور ہمیشہ ایک ہی جگہ ٹھہرا رہتا ہے۔ اگر اس پانی مسلسل پیا جائے تو یہ تلی اور پتے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پانی

ابتداءً خلقت کا یہ فعال عنصر جو کائنات کی اکثر اشیاء کی ترکیب میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے اور انسانی جسم کی ترکیب میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

پانی جسم کا ایک درختاں مانع ہے کہ جو جسم کے ہر عضو میں خون کی طرح موجود ہے، انسانی جسم پانی کے بغیر وظائف زندگی میں سے کسی بھی وظیفے کی ادائیگی پر قادر نہیں

غذا کو ہضم کرنے، غذا کو جذب کرنے، حیاتی مواد کو چوسنے، ان تمام چیزوں کے لئے پانی ضروری ہے، یعنی پانی جسم کی ہر جہت اور ہر کام میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

انسان اپنی زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے یقینی طور پر پانی کا محتاج ہے اور یہ ضرورت اپنی مقدار کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہے کیونکہ انسانی بدن اپنی روزمرہ کی زندگی گزارنے کے لئے کافی مقدار

میں پانی چاہتا ہے۔ تاکہ زندہ رہ سکے۔

جس طرح پانی جسم کے اندرونی نظام کے لئے ضروری ہے اسی طرح جسم کی ہر دنی ضروریات کے لئے بھی پانی اشد ضروری ہے مثلاً ہڈیاں دھونا، صفائی ستھرائی وغیرہ کے لئے۔

اس دنیا میں صفائی و پاکی سے متعلق جتنے بھی وسائل ہیں ان کے حل کے لئے پانی سے زیادہ اچھا اور مفید ذریعہ ہم نہیں جانتے۔ اور یہی پانی جو ہماری زندگی میں اہم ترین چیز ہے۔ بنیادی لحاظ سے مختلف اقسام میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ بارش کا پانی :-

یہ صاف و شفاف اور ناہموار سطح بادل کے دامن سے زمین پر برستے ہیں۔

۲۔ چشمیہ کا پانی :-

یہ پانی بھی بادلوں سے زمین کے اندر چلا جاتا ہے اور زمین کے اندر پھرتا رہتا ہے۔ تاکہ آخر میں کسی مناسب جگہ سے پھوٹ جانے اور اسی کا نام چشمہ ہے۔

۳۔ کنوئیں کا پانی :-

وہی بارش کا پانی زمین کے اندر رچنے کے پانی کے برعکس ایک جگہ ساکن اور ٹھہرتا ہے۔ اور نتیجتاً زمین کی گہری کھدائی کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ خیموں کا پانی :-

بلش کا پانی یعنی وہ برف کہ جو بھی پانی تھی۔ اور ہوا سے برسی او

موسم سرما گزرنے کے بعد اور موسم بہار کے آتے ہی یہ پانی کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور یہی پانی دھول اور نہروں میں بہنے لگتا ہے۔

اس طرح پانی اپنی جسمانی کیفیت کے لحاظ سے دو قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

پانی کی پہلی قسم زود موسم اور خوش ذائقہ ہے اور دوسری قسم بیماری اور بد مزہ ہے۔

گذشتہ ابواب میں ہم نے ہلکے اور بیماری پانی کا ارسلانہ کے مقام پر ذکر کیا۔ علم و تمدن کی تاریخ میں پہلی بار امام رضا علیہ السلام نے اس مقام پر ہلکے پانی کو بیماری سے مشخص فرمایا۔ اور ہلکے پانی کی شرائط بیان فرمائیں۔

اس سے زیادہ مختصر، فصیح کافی اور کامل ترین کلام نہیں سنا گیا۔ جس طرح پانی کو زندگی کا اہم ترین عنصر شمار کیا گیا ہے۔ اسی طرح ہی پانی بیماریوں کو ایک مقام تک اور ایک بیماریہ سالم جسم تک پہنچانے کا سبب بھی بنتا ہے۔

پانی زمین کے براعظموں کے لئے تیز ترین سواری ہے۔ پانی ان خطرناک اور تباہ کن جراثیموں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دینے کا کوہستہ آسانی سے انجام دیتا ہے۔ اگر خدا غواستہ پانی کا منبع بیماری کے جراثیم سے آلودہ تو تو بہت ہی کم عرصے میں بڑی تعداد میں لوگوں کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔ اس سلسلے میں ماضی قریب میں بانی امرام کے نقصانات ناقابل فراموش ہیں

ہم نے سنا اور سنی کہ خود دیکھا بھی ہے کہ ہر وبائی طاعون میں سینکڑوں

اور ہزاروں زندہ انسان بہت ہی کم مدت میں جاں بحق ہو گئے اور ان کی زندگیاں موت سے دو چار ہو گئیں۔

ان جراثیموں کا منبع گندہ پانی ہی تھا کہ جو ایک مریض خطے سے سالم خطے کی طرف بہتا ہے۔

اس دور میں پانی کی صفائی تمدن کا درشاں و عظیم ترین عمل شمار کیا جاتا ہے۔ جسمانی صحت کے لئے اس عمل کے نتائج کسی تحارف کے محتاج نہیں۔

دنیا کی زندہ قوموں نے سوہے کے پائپوں کے ذریعے پانی صاف کرنے اور اسے تقسیم کرنے کے جو اقدامات کئے ہیں۔ عمومی صحت کی حفاظت کے لئے یہ اقدامات انتہائی اہم اور فطری ہیں۔

ہم اس جہان میں زندگی گزار رہے ہیں کہ جہاں کی زندہ قومیں جب بھی کوئی شہر بنانا چاہتی ہیں۔ تو سب سے پہلے پانی کے منبع اور اس کی تقسیم کے وسائل کا حساب کرتی ہیں۔

ہماری اس دنیا کی زندہ قوموں نے اپنے اکثر تجربات کے نتیجے میں اس حقیقت کو پایا ہے کہ پانی انسان کو زندگی عطا بھی کرتا ہے اور زندگی کو تباہ و برباد بھی کر سکتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس طلائی رسالے میں پانی کی بحث سے پہلے مسافرت کے بارے میں گفتگو فرمائی اور ان مسافروں کے لئے کہ جنہیں دور دراز کا سفر طے کرنا ہو اور سفر بھی موسم گرما کا ہو ان کے لئے ضروری دوا، ہم نصیحتیں بیان فرماتی ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا کہ سفر کرتے ہوئے نہ تو پیٹ خالی ہونا چاہیے

اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا بلکہ ان دو حالتوں کی درمیانی حالت ہو، یعنی اعتدال کی ورزش اپنانی چاہیے

سفر کے دوران بھی اور مزاج کے لحاظ سے ٹھنڈی غذایں استعمال کرنی چاہئیں۔ تاکہ طویل سفر میں شدید پیاس کا مقابلہ کر سکے۔

لنقل غذا اور بھرے ہوئے پیٹ سے پیاس بہت لگتی ہے۔ اور پھر اس میں مسافر کے لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ ہر جگہ پانی پئے۔ اور نیچے میں طرح طرح کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

امام نے ان نصیحتوں کے بعد پینے کے پانی کا ذکر فرمایا ہے، اور تاکید بیان کیا ہے کہ پینے کے پانی کو ہر صورت میں شہر کے مشرقی سمت سے لینا چاہئے۔

کیونکہ اس سمت کے نشے سورج کی کرنوں سے زیادہ مستفیض اور بہرہ ور ہوتے ہیں۔

سورج کی روشنی بیماریوں کے جراثیموں کے مقابلے کے لئے ایک طاقتور مہتیار ہے اسی لئے ایسا سالم اور زیادہ سودمند ہوتا ہے۔

امام نے آلودہ اور بیماری بانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ اور خصوصاً بارش کا وہ پانی جو تالابوں میں ساکن و ٹھہرا ہوتا ہے اس کے پینے سے سختی سے منع فرمایا ہے کیونکہ اسکے آلودہ ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی ان نصیحتوں میں امام نے اشارہ انسانوں مستقل و محفوظ مشنوں کی تشکیل اور پائپ لائنوں کی طرف متوجہ کیا ہے اور صراحتاً بیان فرمایا ہے کہ سورج کی روشنی مسطح پانی میں تیرتے ہوئے جراثیموں کو

کو نیست و نالود کردتی ہے۔
 امام نے تیسری صدی ہجری کی ابتداء میں سورج کی روشنی کو تراشیم
 ختم کرنے کا وسیلہ قرار دیا۔ پانی کے خطرناک جراثیموں سے مقابلے کے
 لئے یہ اہم فطری وسیلہ ہے۔

انتہائی قدرتی اور سستا ترین وسیلہ تھی کہ ایسا اسکو کہ جسے خداوند عالم
 نے بالکل مفت میں فوہج بشر کے اختیار میں دیا ہے۔

ہمبستری کے آداب

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔
 ”یہاں تک گفتگو میں جو کچھ مناسب تھا بادشاہ وقت کے لئے
 ذکر کیا گیا۔ اور اب ہم ہمبستری اور اس کے آداب کا ذکر کریں گے۔
 بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ رات کے ابتدائی
 حصے میں جماعت کرنا مناسب نہیں۔ خواہ موسم سرما ہو یا گرم، بلکہ بہتر
 یہ ہے کہ ہمبستری سحر کے وقت کی جائے کیونکہ ابتدائی رات میں معدہ بھاری
 رہے گا اور طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔

اس کیفیت میں ہمبستری کرنا مندرجہ ذیل بیماریوں کا سبب بنتا ہے
 قویخ، لقوہ، فالج، نفوس، مثانے کی پتھری، سلسل السبول و انسداد
 پیشاب، پکٹروں نہ کر سکرنا اور قطرہ قطرہ پیشاب کا نکلنا (فقہ الیسا مرض
 جس میں فوطے بڑھ جاتے ہیں) آنکھوں کی کمزوری اور دور کی نظر کمزور
 ہونا وغیرہ)

بادشاہ جس رات ہمبستری کرنا چاہیں تو انہیں چاہیے کہ اپنا اس
 ارادے کو رات کے آخری حصے میں علی حادہ پہنائیں کیونکہ اس وقت رات
 کے پہلے حصے کے جگر میں معدہ ہلکا، طبیعت پرسکون، رگبیں نرم اور طبیعت
 آمادہ ہوتی ہے سحر میں جماع یا نتیجہ ہونیکے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔
 اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے

اس وقت کی مباشرت سے جو بچہ پیدا ہو گا وہ دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوشیار اور ذہین ہوگا۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہمبستری سے پہلے اسکے کچھ آداب مقرر ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یعنی جماعت سے پہلے اپنی بوی کے ساتھ خوش فعلی کرنا۔ اسکے بوسے لینا، اسکے پستانوں کو آہستہ آہستہ ملنا، اس کی شہوت کو اچھی طرح بڑھانا۔ اور جب وہ مشتعل ہو جائے اور شہوت پانی اس کی شہدہ گاہ میں جمع ہو جاتے اور اسکے پیرے اور آنکھوں کے شہوت کے آثار ظاہر ہو جائیں اُس وقت اس سے ہمبستری کرنا چاہیے۔ اس طرح تمھاری بوی بھی تمھاری طرح ہمبستری کی لذت اٹھا سکیگی اور جس طرح جماعت کی لذت سے تم بہرہ مند ہو گے وہ بھی اسی طرح بہرہ مند ہوگی۔

بادشاہ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہمبستری نہ کریں، یعنی ہمبستری کے وقت عورت کا حیض نفاس سے پاک ہونا ضروری ہے۔

ہمبستری کے بعد فوراً نہیں اٹھنا چاہیے نہ کھڑے ہونے کے لئے اور نہ ہی بیٹھنے کے لئے۔ بلکہ اسی طرح سیدھے لیٹ جانا چاہیے اور کچھ دیر اسی طرح رہنا چاہیے۔ اسکے بعد اٹھ کر پیشاب کرنا چاہیے۔

یاد رکھو! کچھ دیر کا یہ آرام اور اسکے بعد پیشاب کرنا تمھاری بوی اور پیشاب کو بوی براد سے محفوظ رکھے گا جو کہ پتھری کا باعث ہوتا ہے۔

اسکے بعد غسل کرنا چاہیے اور غسل کے بعد تھوڑی سی سلاہیت کو شہد کے شربت میں حل کر کے پی لینا چاہیے یا صاف کیا ہوا شہد استعمال

کرم

شہد اور سلاہیت سمجھادی ضائع شدہ طاقت کو بحال کر دے گا اور تمھیں نئے سرے سے فرحت و تازگی بخشنے گا۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیے کہ قمر کی منازل کا مباشرت پر بہت اثر پڑتا ہے لہذا جن راتوں میں ماہ برج دلو یا حمل میں داخل ہو اس وقت ہمبستری کرنا اچھا ہے۔ اور ان دو برجوں سے بھی زیادہ بہتر برج دلو ہے کہ جو شرف قمر کے نام سے مشہور ہے۔

قمر جب برج دلو میں داخل ہو اس وقت ہمبستری کو میسر رحم میں لطف کی خلقت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کی صحت و سلامتی کے لئے جو ضروری باتیں تھیں میں نے اس رسالے میں ان کے بارے میں گفتگو کی جو کوئی میری ان نصیحتوں پر عمل کرے گا اور اپنے جسم و روح کو اسکے مطابق ڈھال لے گا تو انشاء اللہ وہ خدائے بزرگ کے عظیم فضل و کرم سے ہر قسم کی بیماری اور تکلیف سے محفوظ رہے گا اور صحت و تندرستی جیسی نعمت سے مالا مال ہوگا۔

ہمبستری کا مسئلہ

ڈاکٹر استاس چاسہ کہتا ہے کہ لوگ کھانے پینے سونے، راہ چلنے کام کرنے وغیرہ اعراض تمام باتوں کے بارے میں جانتے ہیں لیکن اگر نہیں جانتے تو مسائل جنسی کے بارے میں نہیں جانتے کہ جو زندگی کے اہم ترین مسائل میں سے ہیں۔ لوگ ان سے بے خبر ہیں۔

جنسی مسائل میں لوگوں کی جہالت ذلیل کرنے والی جہالت ہے
یعنی خود بھی مرسا ہوتے ہیں اور دوسروں کو بھی آدھا کرتے ہیں۔
بلاشبہ جنسی مسائل سے بے خبری کی وجہ سے کثرت سے بولا جلتے
والادہ بھوٹ ہے جسے اخلاق کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔
لوگ جب بھوکے ہوں تو بر ملا کھ سکتے ہیں کہ ہم بھوکے ہیں اگر پیاس
محسوس ہو تو کھلم کھلا کھیتے ہیں کہ ہمیں پیاس لگ رہی ہے پانی چاہیے
المختصر اٹھنے بیٹھنے اور دوسرے ٹیکنیکی اور علمی کاموں میں بھی اپنے لئے
ایک طرح کی آزادی کو جانتے سمجھتے ہیں، لیکن جنسیات سے مسائل میں اپنے
ہونٹوں کو بند کر لیتے ہیں حتیٰ کہ بھوٹ کا سہارا لیتے ہوئے اس جذبے
سے ہی انکار کر دیتے ہیں جیسے کہ وہ اپنے آپ کو تمدن و ترقی یافتہ ظاہر
کرنا چاہتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم آداب و رسوم کو اچھی طرح جانتے ہیں۔ یہی
وہ جہالت ہے کہ جو انسان کو ذلیل و خوار کر دیتی ہے۔
افسوس اس بات پر ہے کہ یہ خطرناک جہالت صرف ایک طبقے سے
تعلق نہیں رکھتی بلکہ پورے کالورا معاشرہ اپنے تمام تر ساز و سامان سمیت
اس بھوٹ و ریاکاری میں مبتلا ہے۔
والشمنہ، عقلمند، توانگر، درویش، مرد، عورت، سب کے سب
اس بے وقوفی میں ایک دوسرے کے ساتھ شریک ہیں۔ اور سب کے
سب مل کر یہ کوشش کرتے ہیں کہ اپنی اندرونی خواہشات کو اخلاق کے
نام پر اپنے دل ہی میں دفن کر دیں۔
جبکہ اخلاق ان باتوں سے ایک الگ چیز ہے، یہاں سے وہاں
تک لوگوں میں بہت کم لوگ نظر آتے ہیں کہ جہاں پر میاں بوی اپنے

آپس کے تعلقات میں عظمت و مقام سے کام لیتے ہیں اور کچھ لوگ
ایسے بھی ہیں کہ جنھوں نے اس جہالت کے آثار کو پورے خاندانوں میں
پایا ہے۔ اور تاحید کی ہے کہ خاندانوں کی پریشانی و بدخبری میں ۷۵٪
بات مرد و عورت میں جنسی تعلقات سے لائی کا ہے۔

جو میاں بوی جنسی تعلقات کی ذمہ داریوں سے ناواقف ہیں تو
اُن کا خوشحال زندگی بسر کرنا محال ہے۔

جو عورت جنسی خواہش کے سلسلے میں اپنے شوہر کے سامنے ایک
بے حس آئے کی مانند ہو اور اس چیز کو بچوں کا کھیل سمجھتی ہو بہتری کو
کوئی اہمیت نہ دے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح خوشحال گذار
سکتی ہے۔

ترقی پسند قوانین یہ ناقص تمدن یہ تقاضا کرتا ہے کہ مرد کو چاہیے
کہ اپنی جنسی انا سے کام لے یعنی جب خود مرد کا دل چاہے تو اپنی بوی
سے جنسی لذت حاصل کرے۔ لیکن عورت کو اس بات کی اجازت
نہ ہو کہ وہ خود اس خواہش کا اظہار کر سکے اور بڑھ کر لطف اندوز ہو سکے۔
اس جہالت کی وجہ سے جنسی زندگی میں عورت کو ناامیدی کے
سوا کچھ نہیں ملتا، لیکن یاد رکھیے اس مایوسی کا بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔
اسے مولیٰ نہیں سمجھنا چاہیے۔

اس مایوسی و ناامیدی کی وجہ سے گھر گھر جلتے ہیں اور محسوس و
جے گناہ بچے اس فتنہ و فساد کی قربان گاہ پر پھینٹ پڑ جاتے ہیں۔ اور
یہ مایوسی و ناامیدی انتہائی برے اخلاقی اغرائات کا سبب بنتی ہے۔
ان مذکورہ تباہ کن نتائج کے علاوہ اس بدجنسی کا سب سے معمولی

اثر عورتوں میں شدید قسم کا جھبی بھراں ہے۔

آج جنسی آمادگی کا مسئلہ جنسی خواہشات و اعمال کی تمہید نہیں ہے بلکہ جنسی کاموں کی طرح یہ خود انسان کی مکمل طور پر طبعی ضرورت ہے۔ یعنی اگر ایک مرد بہتری کے لئے اپنی بیوی سے پھیر چھڑا کرے تو وہ یہ خیال نہ کرے کہ یہ کام بہتری کی تمہید ہے بلکہ اس بات کو تسلیم کر لے کہ بوسہ لینا پھیر چھڑا کرنا، بیوی کو مشتعل کرنا یہ خود ایک طرح زندگی کی مستقل اور اہم ضرورت ہے جو شخص بہتری سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ اس طرح نہ کرے تو گویا وہ اس شخص کی مانند ہے کہ جس نے اپنی سے بالکل متعلقہ کی ہی نہ ہو مگر بطور مطلق اپنی بیوی کو مباشرت کی لذت سے محروم کر دیتا ہے۔

طاہر محمود سال کا کہنا ہے کہ جنسی خواہش ابھرنے کے وقت جس طرح مردوں کے عضو تناسل میں سختی پیدا ہونے لگتی ہے، اسی طرح عورتوں میں بھی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

انفرض عورتوں یہ حالت جنسی جذبات و احساسات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے، اکتشافات علمی اس سلسلے میں اعصاب کے بڑی اہمیت کے قابل ہیں۔

جھبی نظام اور ہارمونز اپنی قدرتی حرکات کے ساتھ عورت میں بوش و خروش پیدا کرتے ہیں، لیکن اس بوش و خروش کا مرکز عورت کے بدن میں کون سی جگہ ہے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں ہے۔

بعض عورتوں کے اعضائے تناسل اس ذمہ داری کو انجام دیتے ہیں اور بعض عورتوں میں پستان، زبان، آنکھوں کی پلکیں کانوں کی تڑپ

ہونٹ اور چہرے میں خصوصیت ہوتی ہے۔ لیکن ان تمام اعضاء میں پستان سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔

کیونکہ بعض عورتوں میں نظام شہوت کا تعلق براہ راست پستانوں سے ہے۔ امام رضا علیہ السلام نے بارہ سو سال پہلے کہ جب علم طب علوم کی صف میں شمار نہیں ہوتا تھا۔ اور علم نفس کی مطلقاً کوئی علامت نہ تھی اس وقت ان دقیق و عین نکات کو اپنی تعلیمات میں بیان فرمایا اور غیر کسی جھجک کے بالکل واضح طور پر خلیفہ مامون کو براہ راست اور دوسرے لوگوں کو دل و واسطہ زندگی کے حساس ترین وظائف کی ادائیگی کا احساس دلایا۔

امام رضا علیہ السلام نے عورت کے جنسی اعضاء کے وظائف اور خصوصیات کو لفظی و معنوی لحاظ سے انتہائی مختصر اور کامل انداز میں بیان کیا ہے اور اخلاقی و اجتماعی ذمہ داریوں کی ادائیگی میں عورت کی جنسی تشنگین کی اہمیت اور بچے کی پیدائش کے بارے میں گفتگو کی ہے اس زمانے میں بھی انسانوں کے نزدیک بہتری کا عمل شہوانی خواہش کی تسکین کے سوا کچھ نہیں۔

لیکن امام نے بہتری کے لئے طب و صحت کے مطابق اعلیٰ ترین قوانین و شرائط کا ذکر کیا ہے۔

انفرض عورتوں میں بہترین موسم، دن رات کی ساعتوں میں بہترین ساعت اور انسانوں کی مزاجی کیفیات میں بہترین کیفیت کو اس عظیم عمل کی انجام دہی کے لئے شرط قرار دیا ہے۔

امام نے اپنی میتن و واضح گفتگو میں مردوں کے لئے مجامعت

سے پہلے اور بعد کچھ آداب مقرر فرماتے ہیں۔
جیسا کہ امام فرماتے ہیں، حیض کی حالت میں عورت سے مباشرت
مکرنا مرد و عورت دونوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

آپ نے یہ بھی کہ ہمبستری سے پہلے عورت کے پستانوں اور
شہوت کے اعضا سے بھڑکھڑا کر دے اور جب اس کی شرمگاہ میں
پانی آجائے اور لطف قبول کرنے کے لئے طبیعت آمادہ ہو جائے
تو پھر ہمبستری کر دے۔

حفظانِ صحت کا یہ قانون کہ جو علم تشریح اور وظائفِ اعضا کے
اہم نکات میں سے ہے جو عورت کے نظام تناسل اور شہوتی غدودوں
کو بہت زیادہ کرنے کی اہمیت کو بیان کرتا ہے، امام نے ایک ہزار دو سو
سال پہلے لطف کی صحیح و کامل خالق پر اس کے اثر کو واضح و آشکارا طور
بیان فرمایا ہے۔

من بؤت الحکمة فقد اوقى غیوا کثیرا
واللہ جسے چاہے حکمت عطا کرتا ہے، اور جسے حکمت عطا کی گئی
اور یقیناً اسے خیر کثیر عطا کیا گیا ہے۔

آخری فصل

بادشاہِ وقت اور جو دوسرے افراد میرے اس رسالے کو پڑھیں
انہیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر وہ میری تحریر پر کچھ ان تعلیمات پر عمل کر چکے
تو بآذن اللہ تعالیٰ وہ مصیبتوں اور بیماریوں سے امان میں رہیں گے۔
اور نتیجتاً اس طرح اپنے جسم و روح کی حفاظت کر سکیں گے کہ جو خدا نے
بزرگ برتر کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔

وہ ہم تمام کا خالق و مالک ہے۔ اور اپنی مشیت سے جسے چاہے اس
عظیم نعمت سے سرفراز کرتا ہے اور جب یہی ارادہ کرے تو صحت جیسی
نعمت سے انسان کو محروم کر دیتا ہے۔

بادشاہ اور دوسرے لوگ کے کہ جو اپنی صحت و سلامتی کی دل سے
حفاظت چاہتے ہیں تو انہیں چاہیے کہ صحت کے قوانین کا خاص خیال
رکھیں اور اس سلسلے میں بہت محتاط رہیں اور ایسے لوگوں کے چکر دوں
میں نہ آئیں کہ جنہوں نے نہ تو کسی مکتب میں تعلیم حاصل کی اور نہ ہی دینی
اعتبار سے کسی کمال کے درجے کو پہنچے ہوں۔

آپ جانتے ہیں کہ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم نے اس طرح کیا
لیکن کوئی نقصان نہیں اٹھایا۔ ہم نے فلاں چیز کھائی اور تکلیف سے محفوظ
رہے۔ یاد رکھئے، ایسی باتیں کرنے والے نادان و کم عقل ہیں کہ جو

اب تک اپنے قلع و قلعان کی پرواہ نہیں کر سکتے اور نیک کو بد سے اور خوبصورت کو بد صورت سے جدا نہیں کر سکتے

جسم و روح کی بیماریاں اور مصیبتیں چور کی طرح ہیں کہ جب ایک با حاکم کر دیں تو دوبارہ پھر اسی جتو میں ہوتی ہیں اگر خدا تمہیں ان کے حملے آفت سے نہ بچائے تو دوبارہ ان کا حملہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے تاکہ اپنے انتہائی حملے کے لئے آمادہ ہو سکیں۔

بیماری آنے سے پہلے ہی اس کا ٹوڑ کر لینا چاہیے اور بیماری کی تیزی و چالاکی کے سامنے ہتھیار نہیں ڈالنا چاہیے۔ کیونکہ پھر اس طرح مرض کو اپنے آخری حملے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ انسان کو موت کے منہ میں وکیل دیتا ہے۔

یہ خطرناک چور جب پہلی مرتبہ چوری و خیانت کے لئے ہاتھ بڑھا تو اس کے ساتھ ایسا سلوک کرو کہ دوبارہ چوری نہ کر سکی بہت ہی نہ پڑے حتیٰ کہ ایسے خیال ہی کو حسام سمجھے۔

احتمل لوگ

جو لوگ نہ تو کسی در سے گئے اور نہ ہی کچھ پڑھا لکھا اور علم طب کی بلندیوں کی بو تک نہ سونگھ سکے لیکن اسکے باوجود بغیر کسی علم و فکر کے طبیب بنے پھرتے ہیں اور انسانی زندگیوں سے کھیلتے ہیں ہم ایسے لوگوں کا احتمال کے نام سے ذکر کر رہے ہیں۔

یہ لوگ اپنے آپ کو طبیب سمجھتے ہیں حالانکہ علم طب ایک گرانما

علم ہے۔ اور طبیب پر سنگین ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ یہ لوگ انسانی جانوں سے کھیلتے ہیں۔ برائیوں کے سرانے بیٹھ جاتے ہیں اور ان کی زندگی کے اہم ترین مسائل میں ہاتھ ڈالتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس بطلانی رسالے کے اختتام پر لوگوں کو ان احمقوں سے بچنے کی تاکید کی ہے اور ان کے وجود کے خطرے سے آگاہ کیا ہے۔

جو لوگ طب کے بلند و بالا مقام کو کھوٹا تصور کرتے ہیں اور جنہی نگاہ میں علم بہت معمولی ہے ایسے لوگ زندگی کے تمام احوال میں انتہائی خطرناک احمقوں کی طرح ہیں۔ اور لوگوں کے لئے وبال جان ہیں، لوگوں کی جہالت کی بنا پر یہ ان سے مادی فائدہ اٹھاتے ہیں یا کم از کم اپنی اعمقانہ خواہش کی تسکین کے لئے انسانی جان کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ درحقیقت جو کوئی بھی ان بے وقوفوں پر اعتماد کر لیا تو گویا وہ اپنی زندگی کی ڈور ایسے بے ترتیب ہاتھوں میں دے دیگا کہ جو انتہائی احمق ہیں لیکن نادانی دے ہدفی کا مسئلہ انسانی زندگی میں کوئی حیرت انگیز بات نہیں کیونکہ جہالت کا سایہ ہمیشہ ہر جگہ ہمیشہ اور ہر وقت انسانی معاشرے پر پڑتا رہتا ہے۔

لیکن جو چیز حیرت و وحشت کا باعث ہے وہ ایسے لوگوں کی وجود ہے کہ جو انسانوں کی صحت و سلامتی کو ایک گیند کی مانند اپنے پیروں سے ٹھوکر مارتے ہیں۔

اور ان احمق طبیبوں میں بھی سب سے زیادہ خطرناک وہ ہیں کہ جو اپنا نسبی سلسلہ کسی طبیب تک لے جاتے ہیں۔

چونکہ یہ لوگ طبیبِ بے علم ہیں، لہذا علمِ طب کو مکانِ وزمین کی مانند
خاندانی میراث اور بطورِ مطلق اپنا حق سمجھتے ہیں۔

اکثر طبیب نادارے اس عنوان سے کہ ایک مشہور طبیب کے بیٹے میں انتہائی
بے شرمی کے ساتھ ڈاکٹری کا لباس اپنے جسموں پر سجالتے ہیں اور ایک
دیگر کی مانند انسانی زندگیوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے مامون اور انسانی معاشرہ کو ہمیشہ اپنے
مدلل اور منطقی آئینِ کلام میں ان احمقوں کی کیٹرفر جو کچھ کرتے سے سختی
سے منع کیا ہے۔ اور اپنے طلانی رسالے میں اس نام سے یاد کیا ہے۔

بیمۃ البہائم الصوریۃ اللہ لا یعرفھا لیفرھا لیموتھما ینقذہ

سچ تو یہ ہے کہ ایسے لوگ جانوروں کی طرح بے وقوف و کم عقل ہیں
کہ جو اپنے نفع کو نقصان سے اور اپنے نقصان کو نفع سے جدا کر سکیں اہل بیت نہیں
رکھتے اور انسانوں کو موت کے خطرے سے نجات دلانے کی بجائے یہ اپنے
ہاتھوں سے انھیں موت کے منہ میں دھکیل دیتے ہیں۔

امام علی رضا کے بارے میں چند حقائق

آٹھویں امام دسویں معصوم امام علی رضاؑ الرضی العقدہ الحرامؑ^{۱۲۸۸}
بروزِ جمعہ، خمرِ خاتون کے بطن سے متولد ہوئے، بعض اقوال کے مطابق
آپ کی والدہ ماجدہ کا نام نکتم تھا۔

کہا جاتا ہے کہ امام کی والدہ کا تعلق فرانس کی مشہور نبردگاہ سے
تھا کہ جنہیں اسیر کر کے مہینہ لایا گیا تھا اور اسکے بعد انھیں امام کی والدہ
بننے کا فخر و شرف حاصل ہوا۔

امام رضاؑ تصریح کے مطابق اپنے والدِ بزرگوار امام موسیٰ بن جعفر
کے بعد امت کی پیشوائی کے منصب پر فائز ہوئے۔

دوست و دشمن تمام کے کہنے کے مطابق آپ اپنے زمانے میں
دنیا بھر کے لوگوں میں علم، اُفق، افضل اور اکمل تھے۔

امام اس زمانے میں سیاست اور سیاست دانوں کی آلودگی سے
دور رہنے میں اپنی زندگی بسر کر رہے تھے۔ میں عبداللہ بن مامون
نامی سیاست دان کے پیشِ نظر ضروری جان کر امام کو حجاز
سے ایران بلوایا اور حیرا اپنا ولی عہد مقرر کر دیا۔

امام نے مجبوراً اس عہدے کو قبول کیا، لیکن اسکے دو سال بعد
ماہ صفر ۲۰۳ھ میں آپ کو پوشیدہ طریقے سے نہر سے دیا گیا۔

آپ کے مقدس و مطہر جسد کو شہر طوس میں کبھے آج شہر مقدس

کہا جاتا ہے سبر و فدا کیا گیا۔ امام وراثتِ مہدیہ حضرت امام محمد جعفر
محمد بن علی الجواد کے سپرد کیا۔ ●

کتاب کا اختتام

ہم نے کتاب کے آغاز ہی میں وعدہ کیا تھا کہ خود کتاب کے نام کی وضاحت کر دی جی کہ ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب میں طب اسلامی اور صحت سے متعلق جامع قوانین کہ جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم امام محقق ابو عبد اللہ جعفر صادقؑ، امام رضا علیہ السلام اور دیگر ائمہ علیہم السلام کی تعلیمات پر علوی ہیں، محترم قارئین کی خدمت میں ہدیہ کریں۔
لہذا کتاب کے اس آخری حصے میں ہم بعض ائمہ علیہم السلام کی کچھ احادیث نقل کر رہے ہیں۔

۱۔ اتوار کے روزِ ظہر کے وقت فصدِ خون کروانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس میں تکلیف کم اور نائدہ بہت زیادہ ہے۔

۲۔ امام جعفر صادق علیہ السلام جب خونِ مہاری رگوں میں طغیان کرے تو خونِ فصد کراؤ اور فصدِ خون کے وقت آیت الکرسی کی تلاوت کرو۔

۳۔ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام پہلے میٹھا انا رکھاؤ۔ اس طرح خون کا رکا ہو جائے گا، اور بہنے سے رکا رہے گا۔

امام علی نقی علیہ السلام

۴۔ فصدِ خون سے پہلے کاسنی کے پتے اور سرکہ بہت مفید ہے۔
امام محمد باقر علیہ السلام

۵۔ بلش کے پانی اور شہد سے شربت تیار کرو اور شراب کے بدلے اس مفید شربت کو پیو۔

امام علی علیہ السلام

۶۔ مجامعت سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ ان بیماریوں کا مجامعت کے علاوہ کوئی دوسرا علاج نہیں۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۷۔ جو کوئی بخار میں مبتلا ہو اسے چاہیے کہ سجدا استعمال کرے یہ میٹھا پھل تھیں بخار کی تکلیف سے نجات دلائے گا۔

امام علی علیہ السلام

۸۔ بنات اور زندان دونوں کو ملا کر کوٹ لو اس کے بعد ان گٹھی ہوتی اشیاء سے شربت تیار کر لو۔ بخار کے لئے یہ شربت انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۔ شہد کو کلو جی کے ساتھ ملا کر رکھ لو۔ بخار والا شخص اس لازید مادے کو تین دفعہ انگلی سے چاٹ لے تو اسے بخار کی تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۱۰۔ موت کے علاوہ کربنجی ہر مرض کی دوا ہے۔

وَلِلّٰهِ مِلْكُ اللّٰهِ عَلَيْهِ السَّلَام

۱۱۔ جسے مجھو نے ڈنگ مارا ہو اس کے لئے ا۔ زعفران،

سنبل۔ بڑی لالچی۔ عاقر قرحار ایک دوا جو دانتوں کے درمیں کام آتی ہے) سفید خرتی۔ بھنگ کے بیج۔ سفید مریح۔ ان سب کو برابر لے کر دو گنی فریون میں ملا لیں۔ ان تمام اشیاء کو کوٹ کر اچھی طرح بلبیک کر لیں۔ اس کے بعد ان لسی ہوئی اشیاء کو شہد کے ساتھ خمیر کر لیں یہ خمیر اس شخص کے لئے بہت مفید و نفع بخش ہے جسے بھڑتے کا ناہوا اور گریبی مجون پانی اور اجوائن کے ریشوں کے ساتھ کھایا جائے تو بایں پسہ کو کے درد کھلتے انتہائی موثر ہے۔

امام علی علیہ السلام
۱۲۔ اگر لوگ حفاظتی سنا کی قیمت جانتے تو اس کے شرفال کے بدلے درمقال سونا دادا کرتے۔

ہول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
۱۳۔ آٹھ کی تکلیف دو ان بایں کر وٹ لیٹر اور کھجور کھانے سے اجتناب کرو۔

امام علی علیہ السلام
۱۴۔ گلے کے درد کو دور کرنے کے لئے کوئی بھی دوا دودھ سے بہتر نہیں ہوتی

امام جعفر صادق علیہ السلام
۱۵۔ مبروس افراد کے لئے چھتر ملے گوشت کا سالن بہت زیادہ مفید ہے۔

امام علی نقی علیہ السلام

۱۶۔ تیلی کی تکلیف میں ساگ کو گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام
۱۷۔ شرابیے حاصل کئے ہوئے سر کو نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیرے ختم ہو جاتے ہیں

امام علی رضا علیہ السلام
۱۸۔ اخروٹ کو آگ پر پکا کر اسکا بھنا، ہوا مغز کھانے سے سچیش دور ہو جاتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام
۱۹۔ جراثیم کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے معدے کو تقویت ملتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۲۰۔ ایک شخص جو کہ لقوہ کا مریض تھا، اس کو خطاب کر کے اس طرح فرمایا کہ ۵ مثقال لونگ لیکر اسے بوتل میں ڈال دو۔ بوتل کا منہ گیلی مٹی سے بند کر کے اُسے دھوپ میں رکھ دو موسم گرما میں ایک دن اور سرما میں دو دن اس بوتل کو دھوپ میں لٹھنے دو، اسکے بعد لونگ کو بوتل سے نکال کر اچھی طرح کوٹ کر نرم کر دو۔ اب اس گٹی ہوئی لونگ کو پانی کے پانی سے خمیر کر دو اور پھل سے درد والی جگہ پر ملو درد ختم ہو جائے گا۔ اس لٹھ میں کر کے تل لیٹنا چاہیئے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۲۱۔ ہڑ، ہڈیرا، (دواؤں کے نام) آملہ، قلعن، لمبی مرج، دارچینی
سو نہ شقاقل انسون ادیریاں کی حبشراں دس چیزوں کو
برابر برابر ملا کر کوٹ لیں اور پھر گائے کے گھی میں بچھا کر اس
میعون کو صاف کتے ہوئے شہد میں ملا لیں۔ ہر روز ایک انگوٹھ
کے برابر کھانے سے مٹانے کی پتھری ختم ہو جاتی ہے۔
امام محمد باقر علیہ السلام

۲۲۔ سنگ کھانے سے بوا سیر ختم ہو جاتی ہے۔
قوالی معصوم

۲۳۔ زرد ہڑ ایک مثقال، رانی دو مثقال، عاقرقرا ایک مثقال،
ان تینوں چیزوں کو ملا کر کوٹ لیں اور ہر صبح اس پاؤ ڈر کر اپنے
دانتوں پر ملیں، دانتوں کو ہمیشہ اسی سے صاف کریں کیونکہ اس
منہ خوشبو دار، مسوڑھے، لکڑیہ اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں
اور اسکے علاوہ بدن میں بگم کی زیادتی کو ختم کرتا ہے
امام علی رضا علیہ السلام

۲۴۔ نہار منہ غسل کرنے سے بگم کا خاتمہ ہو جاتا ہے
امام محمد باقر علیہ السلام

۲۵۔ اگر بخار کا مرض گلی منقشہ کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر اس
خوش ذائقہ شربت کو پیئے تو جسم کے اندر سے بخار کی تیش
ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ سوائے زخم کے انسان کی تمام
بیماریوں کا سرچشمہ اس کا اندرونی حصہ ہے
امام علی علیہ السلام

۲۶۔ جسم کی اندرونی گرمی کو ختم کرنے کے لئے شکر، ٹھنڈے پانی
اور انڈے کی سفیدی سے تیار کی گئی مٹھائی استعمال کرو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۷۔ گرمیوں میں بخار کے مریضوں کو ٹھنڈے پانی سے نہیلانا
چاہیئے

امام علی علیہ السلام

۲۸۔ ملیریا کے مریض کو بخار والے دن شہد اور زعفران کا
فالودہ کھلاؤ۔ فالودے میں زعفران زیادہ ہوتی چاہیئے۔
لیکن اس بات کا خاص خیال رکھو کہ اس دن مریض کوئی
دوسری غذا نہ کھائے

امام علی نقی علیہ السلام

۲۹۔ بخار کے مریضوں کے لئے سیب بہتر کوئی پھل نہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۰۔ خارش کے مرض میں دامن پاؤں سے خون نکلوانا چاہیئے
اور کچھ عرصہ تک بادام کاتیل اور نہر کا بیٹا ہوا پانی استعمال
کرنا چاہیئے اس دوران سرکہ اور پھل سے پرہیز کرنا چاہیئے
امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۳۱۔ پرہیز یہ نہیں کہ انسان کھانے پینے کی اشیاء کو اپنے اور پر حرام
کو لے بلکہ پرہیز کے معنی یہ ہیں کہ کھانے پینے میں اعتدال
سے کام لے۔ یعنی کھائے پئے لیکن کم۔

امام رضا علیہ السلام

۲۲۔ بیماروں کو زبردستی غذا نہ کھاؤ کیونکہ بیمار مریض کا دل کسی چیز کو نہیں چاہتا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۲۳۔ اگر لوگ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں تو ہرگز بیمار نہ ہوتے۔

امام علوی رضا علیہ السلام

۲۴۔ آنکھوں میں چمک اور جلا پیدا کرنے کے لئے سبزہ زانو نہروں میں بہتے ہوئے پانی اور بخور صورت چہروں کو دیکھو۔

امام کاظم علیہ السلام

۲۵۔ خون فصد کروانا دانت کا علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۶۔ شہد اور بدش کے پانی پینے سے دستوں کا دور توڑٹ جاتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۲۷۔ ذرا سی گل ارمنی کو آگ پر گرم کر کے دست کے مریض کو کھلانے سے پیٹ کی گرمی کو سکون مل جاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۸۔ جن لوگوں کو پیشاب پکڑ دیا نہیں بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہے انہیں چاہئے کہ اس مریض سے نجات کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کی گئی دوا استعمال کریں۔

ہر مل کو چھ دفعہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر سالہ میں خشک کر کے

تل کے تیل میں تر کر لو، یہ دوا باذن اللہ تعالیٰ مٹانے کی بیماری سے نجات دلائے گی۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۲۹۔ دودھ اور شہد لٹپٹے میں مواد حیاتی کو قوی کرتے ہیں۔ جو لوگ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں انہیں چاہئے کہ دودھ اور شہد ملا کر پیئیں۔

امام علی علیہ السلام

۳۰۔ ساگ کھانے سے بواسیر کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ ساگ بواسیر کی دوا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۱۔ کندر ایک خاردار درخت کا گوند کے چبانے سے بلغم کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔ اور طبیعت پر سکون ہو جاتی ہے۔

امام علی علیہ السلام

۳۲۔ جس جگہ پر بچھوٹے کاٹ لیا ہو وہاں پر نمک پھر رک کر اس قدر ملو کہ وہ پانی ہو جائے، تکلیف دور ہو جائے گی۔ اگر لوگ نمک کی خصوصیات کے بارے میں جانتے تو وہ ہرگز علاج کے محتاج نہ ہوتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۳۔ مکہ والے ایک دبا کا شکار ہو گئے۔ امام نے مکہ کے رہنے والے ابو یوسف قتدی کو اس طرح تحریر فرمایا کہ اس بیماری سے نجات کے لئے سیب کھاؤ۔

ابو یوسف کہتا ہے کہ ہم نے اسی طرح کیا اور شفا پائی
امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۴۔ کثرت سے چتہ کھانے کی وجہ سے یہودی قوم جذام کے مرنے سے محفوظ رہی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۴۵۔ چھوٹ کے مریضوں کی طرف کم دیکھو تاکہ اس بیماری سے محفوظ رہو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۴۶۔ تازہ آلودہ سے کی گرمی اور صفر کی زیادتی کو ختم کرتے ہیں اور خشک آلودہ بھی بہت زیادہ مفید ہیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام
۴۷۔ ہم چادلوں کے ذریعے اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں یا بل ایسی غذا ہے جو معدہ کو تقویت پہنچاتی ہے اور بواسیر کے خاتمے کے لئے انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۴۸۔ مشردماغ کو قوت بخشنے، خون بڑھانے اور معدے کی دیوار سے آلودگی ختم کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۴۹۔ کمزور دل والوں کیلئے بہ جیسی دوا بہت کم ہے۔ بہ دل کو قوت عطا کرتا اور خوف کو ختم کر دیتا ہے۔
امام علی علیہ السلام

۵۰۔ بہ دل و دماغ سے غم داندوہ کو اس طرح مٹا دیتا ہے کہ خطر تمھاری انگلیاں پیشانی سے پسینے کے قطروں کو مٹا دیتی ہیں
امام محمد باقر علیہ السلام

۵۱۔ بہ دل کو چلا عطا کرتا ہے، چہرے پر گوشت پیدا کرتا ہے۔ دل کو شہامت سے بھر دیتا اور آنکھوں کو بلند نظری سے مالا مال کر دیتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
۵۲۔ چکوتہ (ایک قسم کا بڑا لیمو) سہار منہ کھانسی کی تائید کی گئی ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۳۔ مزاج میں سودا کی زیادتی کے وقت بنگین استعمال کرو۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۴۔ پیئر کھانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس سے منہ خوشبودار اور میٹھا ہوتا ہے اور یہ غذا میں لذت پیدا کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۵۵۔ پیاز کھانے سے پیغم اور ہاضمے کی غرابی دور ہو جاتی ہے۔ پیاز قوت باہ کو بڑھاتی، ایک قسم کے سجاڑ کو ختم کرتی اور سوزھوں کو مضبوط کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام
۵۶۔ تلی کی تکلیف میں ساگ کثرت سے کھاؤ، اس سے اندرونی تکلیف دور ہو جائے گی۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۵۷۔ حلیم ایک ٹوٹ بخش مجنون ہے

امام علی علیہ السلام

۵۸۔ خربوزہ اپنے اندر دس خصوصیات رکھتا ہے، ان میں سے ہر ایک سیاقی و قدرتی ہے۔

۱۔ خربوزہ خوراک ہے یعنی کھایا جاتا ہے۔

۲۔ خربوزہ شراب ہے یعنی پیا جاتا ہے۔

۳۔ خربوزہ رحمان ہے یعنی معطر ہے۔

۴۔ خربوزہ حلوا ہے یعنی شیریں ہے۔

۵۔ خربوزہ اشنان (ایک) پودا جس سے کپڑے دھوئے ہیں)

کی طرح مفید ہے۔

۱۔ خربوزہ گل خیر کی طرح انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔

۲۔ خربوزہ سبزی ہے کیونکہ اس میں سبزی کی خصوصیات

پائی جاتی ہیں۔

۸۔ خربوزہ لوگوں کے لئے کھانا ہے۔

۹۔ خربوزہ قوتِ باہ کو بڑھاتا، شانہ صاف کرتا اور پیشاب

کو جاری کرتا ہے۔ اسی لئے دوا کے طور پر بھی استعمال

ہوتا ہے۔

۱۰۔ خربوزہ انسان میں کسی بھی قسم کی تکلیف و مرض پیدا نہیں کرتا۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۹۔ خرغے کا ساگ جنابِ خاطر زہرا سے منسوب ہے۔ عقل بڑھانے

میں خرغے سے بہتر کوئی سبزی نہیں

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۰۔ گرمیوں میں کھانا پکانے کیلئے بہترین تیل تل کا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۱۔ پچاس سال سے زائد عمر والوں کے لئے تل کا تیل بہترین

غذا ہے کیونکہ یہ تیل توانائی کا سرچشمہ ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۲۔ پہاڑی رحمان اینا کی سبزی ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہوتی ہے

ناک کے مساموں کو کھولتی ہے۔ سانس کو معطر کرتی، تکلیف

گیسوں کا خاتمہ کرتی، کھانے کو لذیذ بناتی اور اندرونی تکلیفوں

کو دور کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۳۔ کاجر بدن کو طاق و زبانی اور نطفے میں حیاتی مواد پیدا کرنے

کے لئے انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۴۔ سرکہ بہترین غذا ہے۔ شراب سے لیا گیا سرکہ عقل کو بڑھاتا ہے

اور سودے کی زیادتی کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۵۔ ہم اہلبیتؑ سب کے علاوہ کسی چیز سے اپنے بیماروں کا علاج

نہیں کرتے۔ سب کو کھانے سے پہلے سونگ لینا چاہئے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۶۔ سبخذہ لعین پر گوشت پیدا کرتا۔ جلد کو مضبوط کرتا، اور گردن

کو گرم رکھتا ہے۔ سبخذہ لبا سیر اور سلس ابول (ایسی بیماری جس میں

انسان پیشاب پر قابو نہ رکھ سکے۔ بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہو۔) کا بہترین علاج ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۶۷۔ امراض کے لئے گائے کا دودھ دوا اور شفا ہے۔ اور اس کے علاوہ خود ایک مکمل غذا بھی ہے

امام علی علیہ السلام

۶۸۔ شکر ایک مفید چیز ہے شکر ایسا مادہ ہے جو انسان کو ہرگز نقصان نہیں پہنچاتا۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۶۹۔ شلغم جذام کی روک تھام کے لئے بہت مفید چیز ہے۔ شلغم کھاؤ، تاکہ سہالے جسم میں جذام کی جڑیں خشک ہو جائیں۔
۷۰۔ شہد اور رقیقوں کے لئے ایک مکمل اور زود رس علاج ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۱۔ مسور کی دال کھانے سے انسان نرم دل ہوتا ہے جو لوگ مسور کی دال کھاتے ہیں انھیں بہت جلدی رونانا ہے۔
اس طرح اپنے غم کو ہلکا کر لیتے ہیں۔

سوال کرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۲۔ بخار والوں کے لئے عناب بہترین دوا ہے۔ ثابت ہے کہ خشک عناب تازہ عناب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ عناب مزاج کو ٹھنڈا نظام باضمہ کو درست اور خون کو صاف رکھتا ہے اسکے علاوہ نظام تنفس کی خشونت کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۷۳۔ قادت مفید غذا ہے کہ جو بچوں کو تقویت اور تولید کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کو مضبوط کرتا ہے۔ قادت کھانے والوں کا جسم توانا، باز و طاقتور اور موٹے ہوتے ہیں۔

علی بن مہران کہتا ہے کہ میری بیوی کی ماہانہ عادت میں غلابی تھی۔ اور وہ خوریزی کی وجہ سے موت کے دہانے پر تھی امام نے مجھے حکم دیا کہ اسے قادت کھلاؤ، ہم نے ایسا ہی کیا، خوریزی ختم ہوئی اداس کی جان خطرے سے باہر ہوئی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۷۴۔ کھمبی رچھری تمباکو و اجوکہ بارش کے زمانے میں آگ لگے مقدس غذاؤں میں سے ہے کہ جو بہشت سے اس دنیا میں آیا، اور بینائی تیز کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔
بول کرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۵۔ اگر بخار سے نجات چاہتے ہو تو گوشت کھاؤ لیکن اس شرط کے ساتھ کہ گوشت بھننا ہو اور۔ بھننا ہوا گوشت بدن کو مضبوط کرتا، بخار کو توڑتا اور دماغ کو فرصت بخشتا ہے

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۷۶۔ کشمش اعصاب کو فرصت بخشتی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے

امام علی علیہ السلام

۷۷۔ کاسنی قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور مٹی میں حیاتی مواد کو پران

پڑھاتی اور روزی بخشی ہے۔ کاسنی کھانے والوں کی اولاد میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۷۸۔ اجوائن ابنیاء کی سبزی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۷۹۔ ایسا کوئی جانور نہیں جو اجوائن کو پسند نہ کرتا ہو۔ کیونکہ اس میں حیات بخش مواد کثرت سے پایا جاتا ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام

۸۰۔ بچوں والا ساگ شربت صاف کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۱۔ کدو و ماخ کو قوت عطا کرتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۸۲۔ کدو وحتل کو بڑھاتا ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۳۔ سرسوں میں اخروٹ کھانا انتہائی مفید ہے۔

امام علی علیہ السلام

۸۴۔ ناشپاتی ایسا پھل ہے جو دل کو فرحت بخشا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ناشپاتی کو کھانا کھانی کے بعد کھایا جائے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۵۔ لوبیا بدن کی گیسوں کو ختم کرتا ہے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام

۸۶۔ صرف مچھلی کا گوشت ایسا ہے جو روٹی کا کام بھی دیتا ہے۔ یعنی روٹی کے بغیر کھائی جائے تب بھی جسم میں روٹی کی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۷۔ فصید خون کے بعد مچھلی کے کباب کھانے سے طبیعت میں صفرائی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔

امام حسن عسکری علیہ السلام

۸۸۔ ماش کی دال کھانے سے جسم پر پڑنے والے سفید داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۹۔ شدید قسم کے دست و پیمیش میں چاول کی روٹی انتہائی مفید و موثر ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام

۹۰۔ نمک ستر بیماریوں کی خوشتر دوا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۹۱۔ انبیاء کرام خدا کے سزدجل سے قابلی چنے مانگا کرتے تھے کیونکہ اس نعمت میں برکت ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۹۲۔ کمر کے درد کیلئے قابلی چنے مجرب دوا ہے انہیں خدا سے پہلے کھائے یا بعد میں، مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

امام علی رضا علیہ السلام

ارشادات معصومین علیہم السلام

حدیث رسول اکرم

جناب رسول خدا نے فرمایا:

☆ میرے اہلبیت کی مثال سفینہ نوح کی طرح ہے، جو اس پر سوار ہوگا نجات پائے گا جو اس سے الگ رہے گا وہ ڈوب جائیگا۔
(جامع العیون جلد ۲)

حدیث جناب فاطمہ الزہراء

☆ لوگوں کے درمیان میرے باپ محمد ہدایت کے لیے کھڑے ہوئے اور ان کو گمراہی سے نجات دلائی اور اندھ پن سے روشنی کی طرف رہنمائی کی۔ اس طرح مضبوط دین کی طرف ہدایت فرمائی اور صراطِ مستقیم کی طرف دعوت دی۔ (اعیان شیعہ جلد ۱)

حدیث امیر المومنین حضرت علی

☆ جو اپنے باطن کی اصلاح کرتا ہے، خدا اس کے ظاہر کی اصلاح کرتا ہے۔ جو اپنے دین کے لئے کام کرتا ہے، خدا اس کی دنیا کے لئے کفایت کرتا ہے۔ جو اپنے اور اپنے خدا کے درمیان اصلاح کر لیتا ہے، خدا اس کے اور لوگوں کے درمیان اصلاح کر دیتا ہے

(نہج البلاغہ)

حدیث حضرت امام حسن

☆ تنگتر سے دین برباد ہو جاتا ہے۔ اور اسی بکتر کی وجہ سے ابلیس خدا کی لعنت کا مستحق ہوا۔ حرص نفس کی دشمن ہے۔ اسی کی وجہ سے آدم کو جنت سے نکلنا پڑا۔ حسد برائیوں کی رہنما ہے، اسی کی وجہ سے قابیل نے جناب ہابیل کو قتل کیا۔
(بحار الانوار جلد ۱۱)

حدیث حضرت امام حسین

☆ میرا خروج نہ تو کسی خود پسندی، نہ اکثر، نہ فساد اور نہ ہی ظلم کیلئے ہے۔ میں نے تو صرف اپنے جد (حضرت محمد) کی امت کی اصلاح کے لئے خروج کیا ہے۔ میں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر چاہتا ہوں اور اپنے جد محمد رسول اللہ اور اپنے والد علی ابن ابی طالب کی سیر پر چلنا چاہتا ہوں۔

حدیث حضرت امام زین العابدین

☆ تم میں سے زیادہ خدا کے نزدیک محبوب وہ ہے جس کا عمل سب سے اچھا ہو۔

اور خدا کے نزدیک از روئے عمل تم میں سے زیادہ عظیم وہ ہے جس کا جزائے الہی کا اشتیاق زیادہ ہو۔ اور سب سے زیادہ مذابِ الٰہی سے نجات پانے والا وہ ہے جو سب سے زیادہ خدا سے ڈرتا ہو۔

اور جو سب سے زیادہ بااخلاق ہے وہی سب سے زیادہ خدا سے قریب ہے، اور تم میں سے خدا کو راضی رکھنے والا وہ ہے جو اپنے خیال پر سب سے زیادہ کشائش عطا کرے اور خدا کے نزدیک تم میں سے زیادہ محترم وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیزگار ہے (تخصیص العقول)

حدیث حضرت امام محمد باقرؑ

☆ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام نے جابر سے کہا: "اے جابر! کیا ہمارے شیعوں کے لئے زبانی ہم اہلبیتؑ کی محبت کافی ہے۔"

خدا کی قسم ہمارا شیعہ وہ ہے جو اطاعت و تقویٰ کو پیشہ بنائے۔ اور ہمارے شیعوں کی پہچان فردی، عشوی، امانت داری، کثرت سے ذکر خدا، روزہ، نماز، والدین کے ساتھ حسن سلوک، بڑوسیوں کی فرقہ واریت میں مدد کرنا، فقروں، مسکینوں، قرضداروں، یتیموں کی مدد کرنا، سچ بولنا، تلاوت قرآن کرنا، لوگوں کے بارے میں خیر کے علاوہ کچھ نہ کہنا۔ تمام امور میں قبیلوں کے لئے امین ہونا ہے۔

حدیث امام جعفر صادقؑ

☆ مرنے کے بعد تین چیزوں کے علاوہ کوئی عمل انسان کے کام نہیں آتا۔

- ۱۔ وہ صدقہ جس کو اپنی زندگی میں خدا کی تلقین سے جاری کر گیا تھا۔
- ۲۔ وہ نیکی کے کام جو وہ چھوڑ گیا تھا اور اسکے بعد باقی رہے۔
- ۳۔ وہ فرزند صالح جو اس کے لئے دعا کرے (تخصیص العقول)

حدیث حضرت امام موسیٰ کاظمؑ

☆ کتنا برا ہے وہ شخص جو دو چہرہ اور دو زبان والا ہو۔ یعنی منافق ہو! سنا ہے کہ تو اپنے برادر مومن کی تعریف کرے، اور پیٹھ پیچھے غیبت کرے اور اگر برادر مومن کو کچھ مل جائے تو اس سے حسد کرنے لگے۔ اور اے کسی نصیبت میں گرفتار دیکھے تو اُسے اکیلا چھوڑ دے

(بحار الانوار)

حدیث امام رضاؑ

☆ خبردار حرص و حسد سے بچو (کیونکہ) انہیں دونوں نے سابقہ امتوں کو ہلاک کیا ہے اور خبردار سخیل نہ کرنا، کیونکہ یہ ایسی بیماری ہے جو شریف اور مومن میں نہیں ہوتی۔ یہ تو ایمان کے خلاف ہے۔ (بحار الانوار۔ جلد ۸)

حدیث حضرت امام محمد تقیؑ

☆ تین چیزیں بندہ کو خدا کی خوشنودی تک پہنچاتی ہیں۔

- ۱۔ بکثرت استغفار ۲۔ نرم خوئی ۳۔ کثرت صدقہ
- ادین چیزیں ایسی ہیں کہ جس کے اندر ہوئی وہ کبھی پشیمان نہ ہوگا۔
- ۱۔ جلدی کرنا ۲۔ مشورہ کرنا ۳۔ عزم کے وقت خدا پر بھروسہ کرنا۔ (احقاق الحق۔ جلد ۱۲)

حدیث حضرت امام علی نقیؑ

☆ جب کبھی ایسا زمانہ آئے جس میں عدل و انصاف کو ظلم و جور پر غلبہ ہو تو کسی کو کسی کے بائے میں بدگمانی کرنا حرام ہے جب تک کہ اس کی برائی کا علم نہ ہو جائے۔

اور جب کبھی ایسا زمانہ آجائے کہ جس میں ظلم و جور کو عدل و انصاف پر غلبہ ہو جائے تو کسی کو کسی کے بائے میں حسن ظن نہیں رکھنا چاہیئے۔ جب تک کہ اسکے بائے میں کسی کا علم نہ ہو جائے۔
(اعیان شیعہ جلد ۲)

حدیث حضرت امام حسن عسکریؑ

☆ سخاوت کی ایک مقدار ہوتی ہے اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو فضول خرچی ہے اور دور اندیشی (اور احتیاط) کی ایک حد ہوتی ہے اگر اس سے بڑھ جائے تو بزدلی ہے۔
میانہ روی کی بھی ایک حد ہوتی ہے، اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو بخل ہے۔

(بحار الانوار - جلد ۸)

حدیث حضرت امام مہدیؑ آخر الزماںؑ

☆ زمانہ غیبت میں میرے وجود سے فائدہ ایسا ہی ہے جیسے سورج سے ہوتا ہے جب وہ بالوں میں اچھپ جائے۔ (بحار الانوار جلد ۱۰)

□ میں یقیناً اہل زمین کے لئے امان ہوں

(بحار الانوار جلد ۱۵)

□ میں خاتم الاولیاء ہوں۔ میرے ہی ذریعے سے خدا بلاؤں کو میرے اہل اور میرے شیعوں سے دور کرے گا۔

(بحار الانوار جلد ۱۵)

□ میں زمین پر لقیۃ اللہ ہوں اور دشمنانِ خدا سے انتقام لینے والا ہوں۔ (بحار الانوار جلد ۵۲)

□ ہمارا علم تمہاری خبروں کے بائے میں محیط ہے، تمہاری کوئی خبر ہم سے چھپی نہیں ہے۔ (بحار الانوار جلد ۵۳)

رہا ظہور کا مسئلہ تو وہ اذنِ خدا سے متعلق ہے۔
(کسائل الدین جلد ۲)



طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کا ایک مختصر جائزہ

جدید طب ابھی تک تحقیقاً یہ بات نہیں سمجھ سکی اور نہ اس کا صحیح علاج بتا سکی کہ بعض بیماریوں کا مثلاً نقرس، برص وغیرہ کا اصل سبب اور ان کا علاج کیا ہے۔ لیکن ہمارے آئمہ علیہ السلام نے ان بیماریوں کا اصل سبب اور ان کے علاج کا بھی ذکر فرمایا ہے اسی طرح جدید طب نے یہ تحقیق کی ہے کہ حیض کے دوران عورت سے ہم بستری کرنے سے کئی لاعلاج بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ جبکہ اب سے کئی سو سال پہلے حضرت امام رضا علیہ السلام نے بھی یہی نصیحت کی ہے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہم بستری نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ ہم بستری دونوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتی ہے اور اسی وجہ سے تمام ادیان میں اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔

امام رضاؑ نے ایسا گوشت کھانے سے منع کیا کہ جو اچھی طرح گکلا نہ ہو۔ اور جدید طبی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے گوشت میں خصوصاً کائے کچھ ایسے جراثیم پائے جاتے ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہ کمیز انسان کی جسم میں جگر اور دماغ تک پہنچ جائیں تو انتہائی مضر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

ختم شد

Note
This book was scanned
for my children living
abroad.
Tahira Dua
Syed Nazam Abbas
14.8.2010

یہ کتاب

اپنے بچوں کے لیے scan کی بیرون ملک مقیم ہیں
مومنین بھی اس سے استفادہ حاصل کرسکتے ہیں۔

منجانب۔

سبیل سکینہ

یونٹ نمبر ۸ لطیف آباد حیدر آباد پاکستان



۷۸۶
۹۲۱۱۰
یا صاحب الزماں اور کئی

DVD
version

لبیک یا حسینؑ

نذر عباس
خصوصی تعاون: رضوان رضوی

اسلامی کتب (اردو) DVD

ڈیجیٹل اسلامی لائبریری -

SABEEL-E-SAKINA
Unit#8,

Latifabad Hyderabad
Sindh, Pakistan.

www.sabeelesakina.co.cc
sabeelesakina@gmail.com

www.ziaraat.com

NOT FOR COMMERCIAL USE